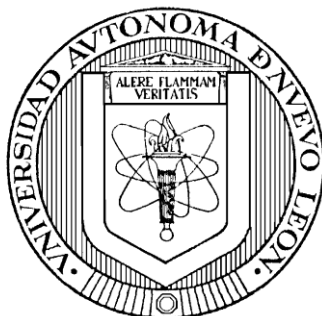


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO



**LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ESTRATEGIA PARA FORTALECER
LA ALFABETIZACIÓN FÍSICA**

Por

Nelly Callejas González

**PRODUCTO INTEGRADOR
REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES**

Como requisito parcial para obtener el grado de
**MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
CON ORIENTACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

San Nicolás de los Garza, Nuevo León

Mayo, 2018



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO



Los miembros del Comité de Titulación de la Subdirección de Posgrado de la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que el Producto Integrador “La Educación Física como estrategia para fortalecer la Alfabetización Física” Realizado por la L.E.F. Nelly Callejas González, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Actividad Física y Deporte con Orientación en Educación Física.

COMITÉ DE TITULACIÓN

Dr. Luis Tomás Ródenas Cuenca
Asesor Principal

Mtro. Marco Antonio Enríquez Martínez
Co-asesor

Dra. Blanca Rocío Rangel Colmenero
Subdirectora de Estudios de Posgrado
e Investigación de la FOD

Dra. Minerva Thalía Juno Vanegas Farfano
Co-asesor

San Nicolás de los Garza, Nuevo León

Mayo del 2018

Dedicatoria

A mis padres, que con su firme ejemplo a través de los años han forjado la persona que ahora soy. Con su esfuerzo, perseverancia, resiliencia e incondicional amor, me han enseñado a no rendirme y perseguir mis sueños.

A mi esposo y mis hijos, por su apoyo absoluto, sus palabras de aliento cuando más las necesite y los silenciosos sacrificios que tuvieron que hacer para que alcanzara esta meta.

A mi hermano, por estar siempre presente a pesar de la distancia, y sus valiosas lecciones de inglés.

A mi abuelita, por ser gran pilar de esta familia y por ser un gran modelo de fortaleza.

A mis suegros, por suplir cada una de mis ausencias con mis hijos; por su tiempo, paciencia y el gran cariño para cuidarlos.

Agradecimientos

A la Universidad Autónoma de Nuevo León por aceptarme y permitirme ser parte de ella; y sobre todo, a mi querida FOD, por una experiencia académica extraordinaria e inolvidable.

A los docentes de la Facultad de Organización Deportiva que me acompañaron en estos dos años, que con su exigencia, su gran profesionalismo y sus enseñanzas, me han mostrado el docente que quiero ser.

A mi asesor, el Dr. Luis Tomás Ródenas Cuenca por su invaluable apoyo, su dedicación y asesoramiento, sin los cuales no hubiera sido posible alcanzar este objetivo.

Al Dr. Marco Antonio Enríquez Martínez, por su disposición, orientación y supervisión permanente.

A mi querida alma mater, la Benemérita Escuela Normal Veracruzana “Enrique C. Rébsamen”, por permitirme buscar áreas de oportunidad y poder contribuir en la mejora de la formación de los futuros docentes.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Facultad de Organización Deportiva

Fecha de Graduación: 2018

Nelly Callejas González

Título del Producto Integrador: “La Educación Física como estrategia para fortalecer la Alfabetización Física”.

Número de páginas: 109

Candidata para obtener el Grado de Maestría en Actividad Física y Deporte
con Orientación en Educación Física

RESUMEN

Este trabajo muestra la importancia de crear programas de educación física que atiendan las necesidades que el contexto requiera; en este caso, era urgente ofrecer una educación de calidad e integral a los alumnos de la Licenciatura de educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria de la Escuela Normal Veracruzana “Enrique C. Rébsamen”, que atendiera la ausencia de la Educación Física en su mapa curricular, la cual, indiscutiblemente tendrán la responsabilidad de impartir cuando estén en condiciones reales de trabajo; generando así, deficiencias en la formación de los futuros docentes.

A su vez, como resultado de este programa era necesario comenzar a formar generaciones de futuros docentes físicamente alfabetizados, conscientes de los beneficios de asumir estilos de vida saludables y activos, y capaces de promover las estrategias necesarias para dar solución a las problemáticas de su contexto a través de la educación física y sus medios.



Firma del Asesor: _____

TABLA DE CONTENIDO

Contenido	Página
1. Introducción.....	1
1.1. Planteamiento del problema.....	3
1.2. Justificación.....	6
1.3. Marco teórico.....	9
1.3.1. Antecedentes teóricos.....	9
1.3.1.1 Plan de estudios de la Licenciatura en Educación Secundaria con.....	9
Especialidad en Telesecundaria	
1.3.1.2 Plan de estudios de Educación Secundaria en México.....	12
1.3.1.3 La educación física en las mallas curriculares de la Licenciatura en	
Educación Preescolar y Primaria.....	14
1.3.1.4 Educación Integral y Educación Física.....	17
1.3.1.5 Educación de calidad y Educación Física.....	18
1.3.1.6 Escuela, Salud y Educación Física.....	20
1.3.1.7 Actividad Física y Educación Física.....	21
1.3.1.8 Transversalidad, Trabajo Colaborativo y Educación Física.....	22
1.3.1.9 Educación Emocional y Educación Física.....	24
1.3.1.10 Educación Ambiental y Educación Física.....	25
1.3.2 Antecedentes empíricos.....	26
1.4. Caracterización.....	31
2. Nivel de aplicación.....	34
3. Objetivos.....	35
4. Tiempo de realización.....	37

5. Estrategias y actividades.....	39
6. Recursos.....	47
7. Producto.....	48
8. Conclusiones.....	50
9. Referencias.....	52
Apéndices.....	55
Resumen Autobiográfico.....	109

Lista de Figuras

Figura	Página
1. Mapa curricular de Educación Básica 2011.....	12
2. Malla curricular de la propuesta del nuevo modelo de Educación Básica.....	13
3. Mapa Curricular, Licenciatura en Educación Secundaria.....	14
4. Licenciatura en Educación Primaria. Malla Curricular.....	15
5. Licenciatura en Educación Preescolar. Malla Curricular.....	16
6. Organigrama de la BENV.....	33
7. Cronograma de actividades del proyecto.....	39

Lista de Tablas

Tabla	Página
1. Elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales que aporta el proyecto.....	11
2. Clasificación de los recursos utilizados en el proyecto	47

RESUMEN

Este trabajo muestra la importancia de crear programas de educación física que atiendan las necesidades que el contexto requiera; en este caso, era urgente ofrecer una educación de calidad e integral a los alumnos de la Licenciatura de educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria de la Escuela Normal Veracruzana “Enrique C. Rébsamen”, que atendiera la ausencia de la Educación Física en su mapa curricular, la cual, indiscutiblemente tendrán la responsabilidad de impartir cuando estén en condiciones reales de trabajo; generando así, deficiencias en la formación de los futuros docentes.

A su vez, como resultado de este programa era necesario comenzar a formar generaciones de futuros docentes físicamente alfabetizados, conscientes de los beneficios de asumir estilos de vida saludables y activos, y capaces de promover las estrategias necesarias para dar solución a las problemáticas de su contexto a través de la educación física y sus medios.

Palabras clave. Educación Física, Alfabetización física, Educación Superior.

I. INTRODUCCIÓN

La educación física ha sido ligada durante mucho tiempo a la práctica deportiva competitiva, olvidándose que dicha disciplina es mucho más profunda que eso. En este sentido, hablar de ofrecer una Educación Física Integral y de Calidad requiere darse a la tarea de mirarla desde sus distintos ángulos; ya que su integralidad se logrará en la medida en la que el educador físico sea capaz de distinguir, planear y aplicar desde estos distintos aristas.

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, la Educación Física debe ser formativa y humanística donde el estudiante disfrute la actividad física por sí misma, por su naturaleza interactiva social y no por prácticas deportivas exigentes (UNESCO, 2013). Para lograr que nuestros alumnos se apropien de nuevos conocimientos, logren aprendizajes más significativos, comprendan el valor de la Educación Física y se conduzcan de manera equilibrada; requiere poner en práctica nuevas estrategias que los ayuden a conseguirlo, como urgente también voltear la mirada a las nuevas necesidades sociales.

“Los nuevos retos que demandan los escenarios actuales y reales deben transformar al docente de Educación Física, con interacción entre lo que conoce y la utilidad que le permita al estudiante empoderarse del conocimiento y aprendizaje de la Educación Física a través del cuerpo” (Grasso, 2005, p. 25). Una de las maneras para poder lograrlo es convirtiendo a la clase de Educación Física en un espacio atractivo, dinámico, estimulante, emocionante; que, si bien atiende al desarrollo físico del estudiante, también y paralelamente lo haga a su desarrollo integral.

Con base en estas ideas, el docente, la institución educativa y el Estado, serán corresponsables en la construcción de una Educación de Calidad; es decir, sumar esfuerzos con la firme intención de que los más beneficiados en el proceso de enseñanza – aprendizaje sean los estudiantes, lo cual se logrará en la medida en que sea contextualizado dicho proceso y sean atendidas las necesidades prioritarias de sus estudiantes.

Contribuir a la formación integral y profesional de los estudiantes de la Licenciatura de Educación en Educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria, es la gran intención de este proyecto; a través de los medios de la educación física y la actividad física, abordar

contenidos que atiendan a las problemáticas sociales actuales significa, educar para la salud, para la paz, para la inclusión, para el bien común y educar para el cuidado del medio ambiente, estas serán tareas fundamentales del educador físico del siglo XXI; y desde luego, de este proyecto.

1.1. Planteamiento del problema

Derivado de la carencia en el mapa curricular de la asignatura de Educación Física (desde ahora EF) para la Licenciatura de Educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria (desde este momento LESET) de la Benemérita Escuela Normal Veracruzana “Enrique C. Rébsamen” (desde este momento BENV), en donde sus estudiantes al egresar como docentes de Telesecundaria realizarán funciones también como docentes de EF, debido a que así lo indican los planes y programas de ese nivel educativo y ante la falta de asignación de docentes de EF en ese nivel. Ha sido necesario emprender acciones dirigidas a la mejora de la formación inicial de estos futuros docentes, creando así un taller introductorio para dar inicio a la cobertura de este vacío curricular. Taller que se me ha dado la oportunidad de diseñar e implementar como parte de mis Prácticas Profesionales I Y II, en dicha institución.

La creación de este Taller, atiende a peticiones muy específicas de la Coordinación de LESET, la cual solicitó fuera un taller introductorio en donde se acercara a los estudiantes a la actividad física; ya que debido a las características del perfil de ingreso de los jóvenes, la práctica de la actividad física y su acercamiento a la EF por ende, ha presentado una disminución alarmante en los últimos años de su formación académica; cabe mencionar también, que con el paso de las generaciones se ha detectado en la mayoría de estos jóvenes la falta de interés por la actividad física, lo que pudiera ser el origen de no asignarle la relevancia y pertinencia que tiene la educación física dentro y fuera del ámbito educativo, en la formación integral del ser humano, y desde luego, en su formación profesional.

De aquí surge la idea de crear el taller como estrategia para acercar a los estudiantes a la educación física, a través de los medios de la EF y de la actividad física; con la firme intención de crear las situaciones didácticas y los ambientes de aprendizajes más adecuados para el logro de aprendizajes significativos que a su vez deriven en el enriquecimiento de la “alfabetización física”. Entendiéndola como “la motivación, confianza, competencia física, conocimiento y entendimiento para mantener una actividad física durante toda la vida y se refiere a las aptitudes necesarias para obtener, comprender y utilizar la información para tomar buenas decisiones para la salud” (Whitehead, 2010, p. 11).

Entender que la alfabetización es el producto de la prestación de una educación física de calidad, de acuerdo a la UNESCO (2015):

La alfabetización física es la base de la educación física, no es un programa sino el resultado de cualquier prestación estructurada de la educación física, que se alcanza más fácilmente si los alumnos encuentran una gama de oportunidades apropiadas en cada etapa y edad. (p. 24)

La intención de este taller, es que a través de los medios de la educación física, como de las actividades propias de la actividad física, se pueda ofrecer a los estudiantes mediante la práctica vivencial, los elementos o herramientas didácticas que le permitan mejorar su ejercicio profesional en el área de la educación física; a manera de acercamiento en este primer semestre, pero también, proporcionando elementos teóricos y prácticos a través de diversas estrategias, con la intención de que los estudiantes conozcan, analicen y reflexionen sobre las problemáticas a las cuales tenemos que hacer frente como educadores físicos, y comprendan la importancia de su rol en el contexto escolar y comunitario, como promotores de hábitos saludables; pero sobre todo, encuentren en el taller los motivos suficientes para apropiarse de los contenidos y optar por un estilo de vida activo y saludable.

Con la firme intención de crear una base sólida, sobre la cual se podrán construir más elementos pedagógicos y didácticos de la educación física que fortalezcan el ejercicio profesional en esta área de los docentes en formación de esta licenciatura; también con el diseño y aplicación de un segundo y tercer taller que se aplicarán en los semestres subsecuentes.

Es precisamente por esto, que mediante la Educación Física a través de todos los medios de los cuales dispone, su pedagogía y su didáctica, así como las actividades propias de la Actividad Física, podemos contribuir de manera significativa en el fortalecimiento de las competencias cognitivas, físicas, psicológicas, emocionales y sociales de nuestros estudiantes. Además, de que ambas se complementan perfectamente y enriquecen el repertorio de actividades que los estudiantes pueden elegir para implementar en sus rutinas, con la intención de mantenerse activos y mejorar su calidad de vida, y que esto no represente un gasto extra, ni requiera de implementos o aparatos difíciles de conseguir.

La alfabetización física es indispensable para el desarrollo integral, la UNESCO (2015) manifiesta lo siguiente:

Dada la importancia de la alfabetización física para un desarrollo humano integral, los responsables políticos deben hacer hincapié en ella, apoyando la alfabetización física a través de programas de educación preescolar que fomenten el juego activo todos los días (correr, saltar, trepar, bailar y saltar). La promoción de la alfabetización física debe por tanto seguir siendo un elemento fundamental de cualquier currículo de educación física durante la educación primaria y secundaria. (p. 24)

Siguiendo esta idea, parece necesario, no limitarlo solo al ámbito de la educación básica. Al ser una nueva perspectiva, considero pertinente trasladarlo al nivel superior, y a una institución formadora de maestros, dada la relevancia de formar nuevas generaciones de docentes que contribuyan a éstas nuevas miradas de entender la educación física.

1.2. Justificación

Al ser una necesidad generada por la ausencia de la asignatura de Educación Física en el mapa curricular, considero que el proyecto es sumamente oportuno, ya que da respuesta inmediata a esta necesidad curricular. Su relevancia radica en brindar a cada generación de esta licenciatura una mejora en su formación profesional; ya que le brindaría los elementos necesarios para hacer frente a su labor docente en el contexto real.

En el actual contexto de nuestro país y sobre todo del estado de Veracruz, es necesario y urgente poner en marcha estrategias que eleven la calidad de vida de nuestros estudiantes en materia de salud y actividad física; y desde luego los medios de la EF son una ayuda realmente oportuna. Hay que recordar, que es parte de las obligaciones de cualquier institución escolar y de sus actores ofrecer una educación integral y de calidad, y que por supuesto sean promotores de hábitos de vida saludable; además, este proyecto haría uso de los recursos propios de la institución, por lo cual no requiere de ningún tipo de inversión que pudiera poner en riesgo su viabilidad, debido a que la institución donde se aplica el proyecto cuenta con instalaciones deportivas suficientes y propias, extensas áreas verdes, material deportivo y recursos humanos que enriquecen aún más dicho proyecto.

Las actividades que se plantean en el proyecto van desde las más simples y comunes como las propias de la actividad física, las cuales implican desde la limpieza del aula, caminatas de recolección de basura, jardinería o trabajo en huerto escolar (la institución cuenta con el propio); hasta actividades más complejas, las cuales son a través de los medios de la EF, como los juegos (motores, cooperativos, pre deportivos y demás), la iniciación deportiva (debido a que la mayoría no practica ningún deporte o no ha tenido experiencias en la práctica físico-deportiva), la expresión corporal (a través de rondas, cuento motor, etc.), así como la danza, pilates y el trabajo en gimnasio; los cuales en trabajo colaborativo y transversal han sido impartidos por especialistas invitados (de la propia institución y externos).

El planteamiento de este proyecto radica en lograr de apropiarse de los contenidos desde la primera persona, de manera vivencial y brindando la mayor cantidad de experiencias motrices, con la plena intención de lograr cambios positivos con respecto a la percepción que tienen los jóvenes de la práctica físico-deportiva, que entienda la relevancia de mantenerse activos y de los

beneficios que reciben al hacerlo, además de hacer conciencia de las problemáticas que hoy en día aquejan a nuestro país y a nuestro estado en materia de salud, en particular, de las enfermedades generadas de la inactividad física. Es preciso que conciban la influencia y la responsabilidad que como docentes tendrán en la promoción de hábitos saludables, y desde luego, que asimilen las grandes oportunidades que ofrece la EF a través de todos sus medios para el logro de estos objetivos.

Delgado y Tercedor (2002), mencionan lo siguiente, "La sociedad actual demanda ya no sólo el conocimiento en su más amplio sentido, sino que existen una serie de problemáticas de las que la escuela ha de tomar parte intentando dar respuesta al ciudadano."(p.37).

Hacer caso omiso de las necesidades que demanda nuestra sociedad, sería ser parte del problema. Este planteamiento va en dos direcciones, la primera desde el origen mismo del taller, el cual atiende precisamente a una necesidad del contexto; y la segunda, es precisamente hacer conciencia en nuestros estudiantes de las problemáticas de salud que vive nuestra sociedad a causa de un estilo de vida inactivo, y demostrar el papel fundamental que juega la EF y la responsabilidad del docente para hacer frente a estas problemáticas.

En este sentido, los contenidos de la educación para la salud a través de la educación física, es un tema aplazado en el ámbito educativo, como lo es también la articulación de los planes de educación básica con los planes de estudio de las escuelas formadoras de maestros, lo que en materia de educación física, genera un gran vacío en la formación de nuevas generaciones con la capacidad para hacer frente a esas necesidades; por tanto, la educación para la salud a través de la educación física parece un buen comienzo en la formación en materia de educación física a estas nuevas generaciones, y de esta manera, sentar cimientos fuertes para contenidos más específicos.

El docente de educación física no debe limitar su intervención al ámbito educativo. Delgado y Tercedor (2002) afirman lo siguiente:

Por tanto, la labor del profesional en Educación Física y Deportiva no debe quedar reducida a su actuación en los centros educativos o escuelas deportivas, sino que debe fomentar, sobre todo, la creación de un hábito de vida activo. Para ello su quehacer ha de ir más encaminado a enseñar al niño o adolescente, por qué, cuándo y cómo debe realizar la actividad físico-

deportiva (saber hacer), que a la consecución de objetivos específicos de rendimiento (conseguir hacer) (Delgado y Tercedor, 1998), haciendo compatible el disfrute de la misma con un nivel de exigencia significativo para el alumno. (p. 123)

Al ser un proyecto introductorio, se consideró manejar los contenidos con un enfoque vivencial ya que era lo pertinente (sin olvidar ciertos elementos teóricos) para alcanzar los objetivos planteados, y para generar bases sólidas en la formación de los estudiantes, que al experimentarlo en primera persona encontraran los motivos suficientes para mantenerse activos y comprender el papel tan relevante de la EF en su formación profesional; y que posteriormente, podrán transitar a contenidos más específicos de la EF con una perspectiva más firme; ya que el fin es proyectar este taller en la generación de otros dos más, con el propósito de complementar, enriquecer y profundizar la formación profesional de dichos estudiantes con respecto a la EF y su utilización en su desempeño profesional.

A pesar de tener un enfoque centrado en el aprendizaje, en la sesión de educación física es indispensable traducirlo en acciones motrices. Delgado y Tercedor (2002) afirman que:

En EF no deberíamos caer en error de centrar nuestra labor educativa en dar conocimientos teóricos, sino que el alumnado ante todo haga actividad física, que se adhiera a este hábito de vida porque disfruta, porque se lo pasa bien, porque se encuentra satisfecho con su realización y, cómo no, que lo desarrolle de forma segura, para lo cual sí que requiere de conocimientos conceptuales. (p. 134)

1.3. Marco teórico

1.3.1. Antecedentes teóricos

1.3.1.1 Plan de estudios de la Licenciatura en Educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria de la Benemérita Escuela Normal Veracruzana “Enrique C. Rébsamen”.

La Licenciatura de Educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria cuenta en su plan de estudios de 1999, con los rasgos deseables del perfil de egreso, que se pretenden alcanzar en la formación de sus estudiantes, los cuales tendrán que ser desarrollados y/o consolidados a lo largo de los ocho semestres que componen esta licenciatura. De estos rasgos, se mencionan algunos que son relevantes para evidenciar el vacío curricular al que se hace referencia, y del cual emana la construcción de este proyecto.

Las competencias del perfil de egreso para la Licenciatura en Educación Secundaria, se agrupan en cinco grandes campos, de acuerdo a los documentos básicos de su Plan de Estudios.

Habilidades intelectuales específicas, dominio de los propósitos y los contenidos de la educación secundaria, competencias didácticas, identidad profesional y ética, y capacidad de percepción y respuesta a las condiciones sociales del entorno de la escuela. Los rasgos del perfil son el referente principal para la elaboración del plan de estudios, pero también son esenciales para que las comunidades educativas normalistas dispongan de criterios para valorar el avance del plan y los programas, la eficacia del proceso de enseñanza y de los materiales de estudio, el desempeño de los estudiantes, así como las demás actividades y prácticas realizadas en cada institución (SEP, 1999, p.9).

Siguiendo esta idea, al ser esas competencias el referente para valorar el avance del plan y los programas, la eficacia del proceso de enseñanza, de los materiales de estudio y el desempeño de los estudiantes; es pertinente destacar algunas que fueron relevantes en la creación del proyecto.

Del campo Dominio de los propósitos y los contenidos de la educación secundaria, destaco los siguientes incisos:

- a. Conoce con profundidad los propósitos, los contenidos y el enfoque de enseñanza de la asignatura que imparte, y reconoce que el trabajo con los contenidos de su especialidad contribuye al logro de los propósitos generales de la educación secundaria.
- b. Tiene dominio del campo disciplinario de su especialidad para manejar con seguridad y fluidez los temas incluidos en los programas de estudio, y reconoce la secuencia de los contenidos en los tres grados de la educación secundaria.
- c. Reconoce la articulación entre los propósitos de la educación primaria y la educación secundaria y asume a ésta como el tramo final de la educación básica en el que deben consolidarse los conocimientos básicos, habilidades, actitudes y valores, establecidos en los planes de estudio.

Del campo de Competencias didácticas, destaco lo siguiente:

- a. Sabe diseñar, organizar y poner en práctica estrategias y actividades didácticas, adecuadas a las necesidades, intereses y formas de desarrollo de los adolescentes, así como a las características sociales y culturales de éstos y de su entorno familiar, con el fin de que los educandos alcancen los propósitos de conocimiento, de desarrollo de habilidades y de formación valoral establecidos en el plan y programas de estudio de la educación secundaria.

Del campo de Identidad profesional y ética, destaco el siguiente inciso:

- b. Reconoce, a partir de una valoración realista, el significado que su trabajo tiene para los alumnos, las familias de éstos y la sociedad.
- d. Conoce los principales problemas, necesidades y deficiencias que deben resolverse para fortalecer el sistema educativo mexicano, en especial las que se ubican en su campo de trabajo y en la entidad donde vive.

Del campo Capacidad de percepción y respuesta a las condiciones sociales del entorno de la escuela, hago énfasis en los siguientes puntos:

- c. Promueve la solidaridad y el apoyo de la comunidad hacia la escuela, tomando en cuenta los recursos y las limitaciones del medio en que trabaja.
- d. Reconoce los principales problemas que enfrenta la comunidad en la que labora y tiene la disposición para contribuir a su solución con la información necesaria, a través de la participación

directa o mediante la búsqueda de apoyos externos, sin que ello implique el descuido de las tareas educativas.

e. Asume y promueve el uso racional de los recursos naturales y es capaz de enseñar a los alumnos a actuar personal y colectivamente con el fin de proteger el ambiente.

Debido a que para el logro de dichas competencias es necesario ofrecer una educación integral; es decir, que ponga énfasis en cada una de las dimensiones que configuran al ser humano (cognitiva, motriz, emocional, psicológica, cultural y social.) y no sólo mirar a una o a unas cuantas; fue necesario atender el vacío curricular mediante la creación del Taller, que se plantea en este proyecto.

Se hace énfasis en estas competencias, porque se considera que la creación de este programa contribuye al logro de las mismas, aportando elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales, esenciales para hacer frente a la realidad educativa de los docentes en formación de esta licenciatura de una manera más profesional. En la **Tabla 1** se presentan estos elementos.

Tabla 1

Elementos conceptuales, procedimentales y actitudinales que aporta el proyecto

Elementos conceptuales	Elementos procedimentales	Elementos actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de la actividad física y su clasificación. • La educación física en la educación para la salud • Índice de masa corporal, qué es y para qué sirve • Circunferencia de cintura • Sedentarismo y salud • Obesidad y sobrepeso en México, y políticas de salud para su control y prevención. • Beneficios físicos y psicológicos de la actividad física. • Mitos sobre la actividad física • Concepto de Educación emocional y estrategias • El cuerpo y su manifestación motriz • Principales huesos y músculos del cuerpo humano • Que son las habilidades motrices básicas • Qué son las capacidades físicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza información y reflexiona sobre las consecuencias de un estilo de vida sedentario. • Vivencia la educación física a través de los medios que dispone (juego motor, expresión corporal, etc.) • Propone y ejecuta un juego en concordancia con el nivel en el cual se desenvolverá. • Emprende acciones para fomentar estilos de vida activos y saludables • Contribuye con proyectos comunitarios para el cuidado del medio ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> • El establecimiento del trabajo colaborativo con huerto escolar, el trabajo cooperativo a través de las actividades prácticas y el trabajo trasversal con otras asignaturas; contribuye a la formación en valores, tales como: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Respeto ✓ Empatía ✓ Comunicación ✓ Responsabilidad ✓ Servicio ✓ Congruencia ✓ Aceptación ✓ Igualdad ✓ Colaboración ✓ Trabajo en equipo ✓ Compañerismo ✓ Armonía ✓ Realización ✓ Bien común ✓ Equilibrio ✓ Superación

1.3.1.2 Plan de estudios de Educación Secundaria en México.

De acuerdo a las competencias mencionadas en párrafos anteriores, el alumno de esta licenciatura debe ser capaz de conocer a profundidad los propósitos, contenidos y el enfoque del nivel en el cual tendrá que ejercer su formación profesional, que en este caso sería el plan y programas de estudio de la educación secundaria. Los cuales han sido modificados en el 2016, con una nueva propuesta. A continuación, se presentan una serie de esquemas (figura 1 y 2) que muestran a la educación física dentro del mapa curricular de la educación básica (2011), como en la malla curricular del nuevo modelo educativo (2017).

ESTÁNDARES CURRICULARES ¹		1 ^{er} PERIODO ESCOLAR			2 ^o PERIODO ESCOLAR			3 ^{er} PERIODO ESCOLAR			4 ^o PERIODO ESCOLAR		
HABILIDADES DIGITALES	CAMPOS DE FORMACIÓN PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA	Preescolar			Primaria						Secundaria		
		1º	2º	3º	1º	2º	3º	4º	5º	6º	1º	2º	3º
	LENGUAJE Y COMUNICACIÓN	Lenguaje y comunicación			Español						Español I, II y III		
					Segunda Lengua: Inglés ²	Segunda Lengua: Inglés ²						Segunda Lengua: Inglés I, II y III ²	
	PENSAMIENTO MATEMÁTICO	Pensamiento matemático			Matemáticas						Matemáticas I, II y III		
		Exploración y conocimiento del mundo			Exploración de la Naturaleza y la Sociedad	Ciencias Naturales ³			Ciencias I (énfasis en Biología)	Ciencias II (énfasis en Física)	Ciencias III (énfasis en Química)		
	EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL	Desarrollo físico y salud				La Entidad donde Vivo	Geografía ³			Tecnología I, II y III			
							Historia ³			Geografía de México y del Mundo	Historia I y II		
										Asignatura Estatal			
	DESARROLLO PERSONAL Y PARA LA CONVIVENCIA	Desarrollo personal y social			Formación Cívica y Ética ⁴							Formación Cívica y Ética I y II	
					Educación Física ⁴						Tutoría		
		Expresión y apreciación artísticas			Educación Artística ⁴						Artes I, II y III (Música, Danza, Teatro o Artes Visuales)		

¹ Estándares Curriculares de: Español, Matemáticas, Ciencias, Segunda Lengua: Inglés, y Habilidades Digitales.

² Para los alumnos hablantes de lengua indígena, el Español y el Inglés son consideradas como segundas lenguas a la materna. Inglés está en proceso de gestión.

³ Favorecen aprendizajes de Tecnología.

⁴ Establecen vínculos formativos con Ciencias Naturales, Geografía e Historia.

Figura 1: Mapa curricular de Educación Básica 2011.


Componente curricular		Nivel educativo	Preescolar			Primaria						Secundaria		
		Grado escolar	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	
 Aprendizajes clave	Campos formativos y asignaturas	Lenguaje y comunicación	Lengua materna y literatura		Lengua materna y literatura						Lengua materna y literatura			
					Español como segunda lengua									
			Lengua extranjera (Inglés)	Lengua extranjera (Inglés)						Lengua extranjera (Inglés)				
		Pensamiento matemático	Matemáticas		Matemáticas						Matemáticas			
		Exploración del mundo natural y social	Conocimiento del medio		Conocimiento del medio		Ciencias naturales y tecnología				Ciencias y tecnología			
 Desarrollo personal y social	Áreas	Desarrollo corporal y salud	Desarrollo corporal y salud		Desarrollo corporal y salud						Desarrollo corporal y salud			
		Desarrollo artístico y creatividad	Desarrollo artístico y creatividad		Desarrollo artístico y creatividad						Desarrollo artístico y creatividad			
		Desarrollo emocional	Desarrollo emocional		Desarrollo emocional						Orientación y tutoría			
 Autonomía curricular	Ámbitos	Profundización de Aprendizajes clave	Definición a cargo de la escuela, con base en lineamientos expedidos por la SEP											
		Ampliación del Desarrollo personal y social												
		Nuevos contenidos relevantes												
		Contenidos regionales y locales												
		Impulso a proyectos de impacto social												

Figura 2: Malla curricular de la propuesta del nuevo modelo de Educación Básica.

Lo que se pretende resaltar, es que tanto en la RIEB en el 2011, como en este nuevo Modelo Educativo (2016), la educación física es contemplada en los planes y programas de la educación secundaria; en la Reforma del 2011, como Educación Física I, II y III, y en la nueva propuesta se encuentra incluida en el componente curricular de “desarrollo personal y social”, bajo el nombre de desarrollo corporal y salud.

Al comparar los planes antes mencionados, con el Plan de estudios de la Licenciatura de Educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria, es evidente la falta de articulación entre los planes de educación básica, y los planes que rigen a las escuelas formadoras de maestros (como el caso de LESET) y la necesidad imperante de su actualización.

A continuación, se muestra el mapa curricular de dicha licenciatura (figura 3), donde se muestra la ausencia de la asignatura de educación física.

MAPA CURRICULAR DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA CON ESPECIALIDAD TELESECUNDARIA

Primer Semestre	Horas Créditos	Segundo Semestre	Horas Créditos	Tercer Semestre	Horas Créditos	Cuarto semestre	Horas Créditos	Quinto semestre	Horas Créditos	Sexto Semestre	Horas Créditos	Séptimo semestre	Horas Créditos	Octavo Semestre	Horas Créditos
Bases filosóficas, legales y organizativas del sistema educativo mexicano	4/7.0	La educación en el desarrollo histórico de México I	4/7.0	La educación en el desarrollo histórico de México II	4/7.0	Seminario de temas selectos de historia de la pedagogía y la educación I	4/7.0	Seminario de temas selectos de historia de la pedagogía y la educación II	4/7.0	Asesoría y tutoría recursos de apoyo al estudio	4/7.0				
Estrategias para el estudio y la comunicación I	6/10.5	Estrategias para el estudio y la comunicación II	4/7.0	La enseñanza del español I	4/7.0	La enseñanza del español II	4/7.0	La enseñanza de la biología	4/7.0	La enseñanza de la física y de la química	4/7.0				
		Introducción a la enseñanza en Telesecundaria	4/7.0	La enseñanza de las matemáticas I	4/7.0	La enseñanza de las matemáticas II	4/7.0	La enseñanza de la historia	4/7.0	La enseñanza de la geografía	4/7.0				
Problemas y políticas de la educación básica	6/10.5	La enseñanza en la escuela Secundaria. Cuestiones básicas I	4/7.0	La enseñanza en la escuela Secundaria. Cuestiones básicas II	4/7.0	El uso de los medios en la enseñanza	4/7.0	La formación cívica y ética	4/7.0	Estrategias y recursos para la enseñanza del Inglés	4/7.0				
Prácticas y contenidos de la educación básica I (Primaria)	4/7.0	Prácticas y contenidos de la educación básica II (Secundaria)	4/7.0	La expresión oral y escrita en el proceso de enseñanza y de aprendizaje	4/7.0	Planeación de la enseñanza y evaluación del aprendizaje	4/7.0	Atención a la diversidad: el trabajo docente en la escuela Telesecundaria Opcional I	4/7.0	La educación ambiental en la escuela Telesecundaria Opcional II	4/7.0	Taller de diseño de propuestas didácticas y análisis del trabajo docente I	6/10.5	Taller de diseño de propuestas didácticas y análisis del trabajo docente II	6/10.5
Desarrollo de los adolescentes I. Aspectos Generales	6/10.5	Desarrollo de los adolescentes II. Crecimiento y sexualidad	6/10.5	Desarrollo de los adolescentes III. Identidad y relaciones sociales	6/10.5	Desarrollo de los adolescentes IV. Procesos cognitivos	6/10.5	Atención educativa a los adolescentes en situaciones de riesgo	6/10.5	Gestión escolar	6/10.5	Trabajo docente I	26/45.5	Trabajo docente II	26/45.5
Escuela y contexto social	6/10.5	Observación del proceso escolar	6/10.5	Observación y práctica docente I	6/10.5	Observación y práctica docente II	6/10.5	Observación y práctica docente III	6/10.5	Observación y práctica docente IV	6/10.5				
Horas semana	32		32		32		32		32		32		32		32

Área de Actividad	
A	Actividades principalmente escolarizadas
B	Actividades de acercamiento a la práctica escolar
C	Práctica intensiva en condiciones reales de trabajo

Campos de formación	
	Formación general para educación básica
	Formación específica para la especialidad en telesecundaria
	Formación común para todas las especialidades de secundaria

Figura 3: Mapa Curricular, Licenciatura en Educación Secundaria con Especialidad en Secundaria.

Es precisamente la falta de congruencia entre los planes y programas de Educación Secundaria, y los de la Licenciatura en cuestión, lo que origina el vacío curricular, que da origen a este proyecto para el cumplimiento de pleno de las competencias plasmadas en el perfil de egreso de dicha licenciatura, que considero no pueden ser logradas en su totalidad debido a esta debilidad curricular.

1.3.1.3 La Educación Física en las mallas curriculares de la Licenciatura en Educación Preescolar y Primaria de la Benemérita Escuela Normal Veracruzana.

Con la responsabilidad de diseñar dicho proyecto para la LESET, se tenía claro que debía ser de una manera sutil, no obligándolos a que les agradara la actividad física; sino a buscar los elementos teóricos que les mostrasen el por qué es benéfico mantenerse activos, hacerlos conscientes de las problemáticas de salud a la que se enfrenta el país y el estado de Veracruz, a causa de mantener un estilo de vida sedentario, y por último mostrarles una gama amplia de

actividades a través de las cuales pudieran lograrlo. Era pertinente, en un primer momento reconectarlos con su cuerpo, con su manera de manifestarse motrizmente en el mundo, de la importancia de ser capaz de cuidarse a sí mismo, y de que la única manera de empezar a hacerlo, es tomando mejores decisiones respecto a su salud.

Para plasmar esto, fue necesario de primer momento tomar como referencia los planes y programas de las Licenciaturas de Preescolar y Primaria de la misma institución, ya que ellas habían transitado ya por la reforma de sus planes de estudio en el 2012, en donde se supone se articularon a los planes y programas de Educación Básica. En dichos planes y programas de estas licenciaturas, ya se contempla en su malla curricular los contenidos de la EF, inicialmente como Desarrollo físico y Salud impartido en primer semestre, dentro del trayecto formativo preparación para la enseñanza y el aprendizaje (en ambas licenciaturas), dicho trayecto de acuerdo al Plan de Estudios de la Licenciatura de Primaria(2012) y de Preescolar (2012), está integrado por los cursos que articulan actividades de carácter teórico y práctico, centradas en el aprendizaje de los conocimientos disciplinarios y su enseñanza. Para preescolar, en 4º semestre se convierte en el curso de Educación Física, en Primaria, en 5º semestre se convierte el curso de Educación Física. A continuación, se muestran las figuras de las mallas curriculares de ambas licenciaturas (véanse figuras 4 y 5).

Licenciatura en Educación Primaria Malla Curricular							
1º Semestre	2º Semestre	3º Semestre	4º Semestre	5º Semestre	6º Semestre	7º Semestre	8º Semestre
El sujeto y su formación profesional como docente 4/4.5	Planeación educativa 4/4.5	Adecuación curricular 4/4.5	Teoría pedagógica 4/4.5	Herramientas básicas para la investigación educativa 4/4.5	Filosofía de la educación 4/4.5	Planeación y gestión educativa 4/4.5	Trabajo de titulación 4/3.6
Psicología del desarrollo infantil (0-12 años) 4/4.5	Bases psicológicas del aprendizaje 4/4.5	Ambientes de aprendizaje 4/4.5	Evaluación para el aprendizaje 4/4.5	Atención a la diversidad 4/4.5	Diagnostico e intervención socioeducativa 4/4.5	Atención educativa para la inclusión 4/4.5	
Historia de la educación en México 4/4.5		Educación histórica en el aula 4/4.5	Educación histórica en diversos contextos 4/4.5	Educación física 4/4.5	Formación cívica y ética 4/4.5	Formación ciudadana 4/4.5	
Panorama actual de la educación básica en México 4/4.5	Prácticas sociales del lenguaje 6/6.75	Procesos de alfabetización inicial 6/6.75	Estrategias didácticas con propósitos educativos 6/6.75	Producción de textos escritos 6/6.75	Educación geográfica 4/4.5	Aprendizaje y enseñanza de la geografía 4/4.5	
Aritmética: su aprendizaje y enseñanza 6/6.75	Álgebra: su aprendizaje y enseñanza 6/6.75	Geometría: su aprendizaje y enseñanza 6/6.75	Procesamiento de información estadística 6/6.75	Educación artística (música, expresión corporal y danza) 4/4.5	Educación artística (artes visuales y teatro) 4/4.5		Práctica profesional 20/6.4
Desarrollo físico y salud 4/4	Acercamiento a las ciencias naturales en la primaria 6/6.75	Ciencias naturales 6/6.75	Optativo 4/4.5	Optativo 4/4.5	Optativo 4/4.5	Optativo 4/4.5	
Las TIC en la educación 4/4.5	La tecnología informática aplicada a los centros escolares 4/4.5	Inglés A1 4/4.5	Inglés A2 4/4.5	Inglés B1- 4/4.5	Inglés B1 4/4.5	Inglés B2- 4/4.5	
Observación y análisis de la práctica educativa 6/6.75	Observación y análisis de la práctica escolar 6/6.75	Iniciación al trabajo docente 6/6.75	Estrategias de trabajo docente 6/6.75	Trabajo docente e innovació 6/6.75	Proyectos de intervención socioeducativa 6/6.75	Práctica profesional 6/6.75	
36 hrs.	36 hrs.	40 hrs.	38 hrs.	36 hrs.	34 hrs.	30 hrs.	24 hrs.
						274 horas	291 créditos

Figura 4: Licenciatura en Educación Primaria. Malla Curricular.

Licenciatura en Educación Preescolar Malla Curricular							
1° Semestre	2° Semestre	3° Semestre	4° Semestre	5° Semestre	6° Semestre	7° Semestre	8° Semestre
El sujeto y su formación profesional como docente 4/4.5	Planeación educativa 4/4.5	Adecuación curricular 4/4.5	Teoría pedagógica 4/4.5	Herramientas básicas para la investigación educativa 4/4.5	Filosofía de la educación 4/4.5	Planeación y gestión educativa 4/4.5	Trabajo de titulación 4/3.6
Psicología del desarrollo infantil (0-12 años) 4/4.5	Bases psicológicas del aprendizaje 4/4.5	Ambientes de aprendizaje 4/4.5	Evaluación para el aprendizaje 4/4.5	Atención a la diversidad 4/4.5	Diagnostico e intervención socioeducativa 4/4.5	Atención educativa para la inclusión 4/4.5	
Historia de la educación en México 4/4.5			Educación histórica en el aula 4/4.5	Educación histórica en diversos contextos 4/4.5			
Panorama actual de la educación básica en México 4/4.5	Prácticas sociales del lenguaje 6/6.75	Desarrollo del pensamiento y lenguaje en la infancia 6/6.75	Desarrollo de competencias lingüísticas 6/6.75	Literatura infantil y creación literaria 6/6.75	El niño como sujeto social 4/4.5	Formación ciudadana 4/4.5	
Pensamiento cuantitativo 6/6.75	Forma espacio y medida 6/6.75	Procesamiento de información estadística 6/6.75	Educación física 4/4.5	Educación artística (música, expresión corporal y danza) 4/4.5	Educación artística (artes visuales y teatro) 4/4.5	Educación geográfica 4/4.5	Práctica profesional 20/6.4
Desarrollo físico y salud 6/6.75	Exploración del medio natural en el preescolar 6/6.75	Acercamiento a las ciencias naturales en el preescolar 6/6.75	Optativo 4/4.5	Optativo 4/4.5	Optativo 4/4.5	Optativo 4/4.5	
Las TIC en la educación 4/4.5	La tecnología informática aplicada a los centros escolares 4/4.5	Inglés A1 4/4.5	Inglés A2 4/4.5	Inglés B1- 4/4.5	Inglés B1 4/4.5	Inglés B2- 4/4.5	
Observación y análisis de la práctica educativa 6/6.75	Observación y análisis de la práctica escolar 6/6.75	Iniciación al trabajo docente 6/6.75	Estrategias de trabajo docente 6/6.75	Trabajo docente e innovación 6/6.75	Proyectos de intervención socioeducativa 6/6.75	Práctica profesional 6/6.75	
38 hrs.	36 hrs.	36 hrs.	36 hrs.	36 hrs.	30 hrs.	30 hrs.	24 hrs.
						266 horas	282 créditos

Figura 5: Licenciatura en Educación Preescolar. Malla Curricular.

En ambos planes de estudio, el curso Desarrollo Físico y Salud, está orientado a preparar a los futuros docentes en el ámbito de la educación para la salud, por lo que se consideran los temas: salud, alimentación y actividad física. Ello implica el aprendizaje de los conceptos y contenidos de tipo científico tales como la fisiología del cuerpo humano, sus diferencias anatómicas y fisiológicas en las diferentes etapas del desarrollo del niño, entre otros temas complementarios.

El Plan de estudios menciona la importancia que como docentes tiene, el implementar estrategias que den respuestas a las problemáticas del entorno.

Dada la imprescindible vinculación de este curso con el entorno, el futuro docente deberá ser capaz de elaborar diversos materiales para informar a alumnos, padres de familia y a la comunidad en general acerca de las recomendaciones para formar hábitos saludables, cuidar de sí mismos y de su entorno, evitando riesgos y favoreciendo conductas sanas. Asimismo, deberá diseñar y aplicar propuestas didácticas que incidan positivamente en la calidad de vida del alumno y de su comunidad. (SEP, 2012, p.6)

Siguiendo estas ideas, fue como se decidió conformar este proyecto como un taller de educación física y salud, ya que tenía que estar en sintonía con la tendencia en Educación Superior; por ello, se tomó como referente los planes de estudio de las dos licenciaturas mencionadas anteriormente.

Cabe señalar, que el diseño de este proyecto no es idéntico al diseño del curso de Desarrollo físico y Salud; debido a que se decidió enriquecerlo con otros enfoques que eran pertinentes, como lo fue la educación emocional, la educación ambiental, la transversalidad y el trabajo colaborativo, con otros cursos y otras áreas de la institución, que le dan un sentido más integral al proyecto.

Como se observa también en ambas malla curricular, en los semestres posteriores se incluye la asignatura de Educación Física, en donde se abordan contenidos históricos y didácticos propios de esta asignatura. Por lo que este programa está diseñado para construir un base sólida, que dé pie a la inclusión de otro taller que aborde elementos más profundos de la educación física; este programa, pone énfasis en mostrar a los estudiantes todos los medios de la educación física y lograr recuperar en los alumnos el gusto por ellas y por mantenerse activos mediante ellos.

1.3.1.4 Educación Integral y Educación Física

Hablar de integralidad en la educación, requiere de comprender al ser humano en su totalidad, como menciona Gutiérrez (2004), “el ser humano es una entidad global formada por tres dimensiones, biológica, psicológica y social, que dan lugar a manifestaciones biosociales, psicobiológicas y psicosociales del desarrollo” (p. 105).

La BENV, al ser una escuela formadora de maestros de educación básica; debe atender a las disposiciones que emanan de algunas leyes en materia educativa, como lo es la Ley General de Educación(DOF 22-03-2017, 2017), que en cuanto integralidad dispone lo siguiente en su Artículo 7o.-, en la fracción I “La educación que imparta el Estado, sus organismos descentralizados y los particulares con autorización o reconocimiento de validez oficial de estudios, tendrá que contribuir al desarrollo integral del individuo, para que ejerza plena y responsablemente sus capacidades humanas.” (p. 2).

Para lograr una educación integral en los estudiantes de la Licenciatura de Educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria, era indispensable incluir el desarrollo de la dimensión física en el mapa curricular, si bien no a través de una modificación curricular oficial, si mediante el diseño de un taller que diera atención inmediata a esta carencia. El proyecto del taller, al interior de su diseño también se configura bajo la perspectiva de la educación integral, al intentar atender la dimensión cognitiva, la física, la emocional, la psicológica y la social, mediante distintas estrategias que se plantean más adelante en este documento.

1.3.1.5 Educación de Calidad y Educación Física

Hablar de calidad en la educación en el contexto mexicano, es entender que este término se empezó a utilizar como resultado del acuerdo entre el gobierno mexicano y la OCDE; quienes interesados en mejorar el servicio educativo que se ofrecía en las escuelas mexicanas, crearon varias estrategias para alcanzarlo, las cuales quedan plasmadas en dicho acuerdo, y posteriormente, se ven reflejadas en la Reforma Integral de Educación Básica (RIEB, 2011). Al respecto, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, a través del Acuerdo OCDE-México para la mejora de la calidad de la educación en las escuelas mexicanas.

Mejorar la calidad de los servicios educativos, incrementar los niveles de logro académico y reducir las tasas de deserción son temas prioritarios. De igual importancia, sin embargo, es que México se asegure de que todos los niños y jóvenes, incluidos aquellos provenientes de entornos socioeconómicos desfavorecidos y de familias indígenas, tengan las mismas oportunidades educativas. (OCDE, 2010, p. 9)

Ya con la utilización de este concepto en el ámbito educativo, es importante clarificar qué se entiende por calidad educativa o por educación de calidad. Una definición más cercana a lo que se pretende plasmar en este proyecto, es aquella que la entiende como un proceso. Esteban y Montiel (1995), afirman que la calidad es:

Proceso o principio de actuación que no apunta exclusivamente a la obtención de unos resultados inmediatos/finales, sino, fundamentalmente, a un modo de ir haciendo, poco a poco, las cosas para alcanzar los mejores resultados posibles en orden a lo que se nos demanda y a las posibilidades y limitaciones reales que se tienen. (p. 75)

Se trata entonces, de ofrecer una Educación de Calidad basada en las necesidades y requerimientos de los estudiantes, y aterrizada en el contexto donde se desenvuelve. Dos cuestiones desde luego contempladas para este proyecto.

La Ley General de Educación (DOF 22-03-2017, 2017), también manifiesta como una obligación el ofrecer una Educación de Calidad, en su artículo 8, en la fracción IV, que menciona, "será de calidad, entendiéndose por ésta la congruencia entre los objetivos, resultados y procesos del sistema educativo, conforme a las dimensiones de eficacia, eficiencia, pertinencia y equidad." (p. 4).

En este proyecto, queda manifestado que el origen del mismo atiende a las necesidades surgidas en la licenciatura; y que, por tanto, es diseñado en congruencia al perfil de egreso, a los objetivos y a los requerimientos de los planes de estudio tanto de la licenciatura, como de Educación Básica; con la firme intención de dar cobertura a las dimensiones de calidad, eficacia, eficiencia, pertinencia y equidad, que demanda la Ley General de Educación.

Es necesario trasladar el término calidad al ámbito de la Educación Física, para dimensionar adecuadamente lo que queremos lograr con este proyecto.

Educación Física de Calidad (EFC) es la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria. En este sentido, la EFC actúa como punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida. La experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños y jóvenes a través de las clases de educación física debe ser apropiada para ayudarles a adquirir las

habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa. (UNESCO, 2015, p. 9)

Al analizar esta definición, es claro que hablar de ofrecer una Educación Física de Calidad connota implícitamente, ofrecer también una Educación Física Integral; por tanto, Calidad e Integralidad en el contexto educativo van de la mano. Lo cual no es exclusivo de la educación básica, se ha de trasladar también al nivel medio superior, superior, y desde luego, a las escuelas formadoras de docentes, dada la responsabilidad que ello implica.

1.3.1.6 Escuela, Salud y Educación Física

Derivado de la Primera Convención sobre la Promoción de la Salud, avalada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual se llevó a cabo en Ottawa en 1986, surge un marco legal y la definición de la promoción de la salud como el proceso que permite a la gente incrementar el control sobre su salud para mejorarla. Sobre este escenario, en la última reunión de la OMS en el 2010, se invita a los países que la integran a unirse en esta lucha, creando la Iniciativa Mundial de Salud Escolar.

Con la intención de incorporarse a esta iniciativa por la búsqueda de la salud, el gobierno mexicano crea el programa escuela y Salud, en la cual se pretende desarrollar las competencias necesarias para generar una nueva cultura de la salud en los actores escolares. Sin embargo, los esfuerzos realizados no han sido suficientes. Este proyecto, es precisamente un esfuerzo sumado a los varios ya emprendidos, por contribuir desde nuestros espacios a la mejora de nuestra realidad social. Perea (citada en Perea, 2004) define la educación para la salud como:

Un proceso de educación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individuales como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y participar en la salud colectiva. (p. 17)

Por lo cual, “el maestro debe poseer las herramientas necesarias para participar, junto con el sector salud, en el conocimiento y modificación de los determinantes de la salud, entendidos éstos como todas aquellas causas y condiciones que por sí solas o de manera conjunta,

la favorecen o afectan; ya sea del individuo y la de su entorno, desarrollando así una nueva cultura de salud en la población” (SEP/SSA, 2008).

Para este proyecto, por lo tanto, es prioritaria una orientación de la educación física hacia la salud desde una perspectiva integral y a largo plazo, en donde debe centrarse más en generar actitudes positivas hacia las sesiones de educación física, que en la adquisición de algún nivel de condición física; en donde, desde la escuela se genere y desarrolle la adherencia a la actividad física. (Sánchez Bañuelos ,1996).

Es precisamente, en este marco, en donde la LESET como parte de una institución educativa, a través de este proyecto, cumple con la responsabilidad de brindar a sus estudiantes los elementos necesarios para comprender la problemática actual respecto a los hábitos saludables de vida propios y comunitarios; así como de tomar medidas al respecto. Por lo que este proyecto debe ser capaz de concientizar, de ayudar a adquirir, desarrollar, fortalecer y/o promover hábitos tendientes a propiciar un estilo de vida saludable para el beneficio propio, para después poder convertirse en agente de cambio dentro de sus contextos laborales. Por lo que se requiere desarrollar las competencias del futuro profesor de telesecundaria, para el fomento de hábitos saludables, promover un estilo de vida activo, y poder colaborar de esta manera en la disminución de las enfermedades derivadas del sedentarismo.

1.3.1.7 Actividad física y Educación Física

En Ley General de Educación (DOF 22-03-2017, 2017), queda plasmada la responsabilidad de la escuela en el fomento de hábitos saludables; específicamente en el Artículo 7º.-, fracción IX, que dice lo siguiente “La educación que imparta el Estado, sus organismos descentralizados y los particulares con autorización o reconocimiento de validez oficial de estudios, tendrá que fomentar la educación en materia de nutrición y estimular la educación física y la práctica del deporte”.

Ahora bien, es necesario clarificar ambos conceptos, con la intención de entender su relación, el porqué de su contribución y pertinencia en el proyecto. De acuerdo a la Ley General de Cultura Física y Deporte (2017), en su Artículo 5º.- menciona lo siguiente “Para efecto de la

aplicación de la presente Ley, se considerarán como definiciones básicas las siguientes: I. Educación Física: El medio fundamental para adquirir, transmitir y acrecentar la cultura física; en su fracción III. Actividad Física: Actos motores propios del ser humano, realizados como parte de sus actividades cotidianas”.

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. La OMS emite una Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, para los países que la integran, con la intención de brindar una guía con las medidas necesarias que se pueden adoptar para aumentar la actividad física.

Por lo cual, es necesario considerar esta estrategia como parte de las recomendaciones internacionales que dan origen a las políticas nacionales y locales que dan sentido a la actividad física dentro de nuestro contexto como una estrategia eficaz en la lucha por mejorar la calidad de vida, en la disminución de la incidencia de enfermedades no transmisibles como el sobrepeso y la obesidad; así como en la adquisición de hábitos saludables. En donde, la actividad física, es sin duda, un gran aliado de la educación física para la creación de hábitos saludables y de estilos de vida activos.

1.3.1.8 Transversalidad, Trabajo Colaborativo y Educación Física

Este concepto tomo fuerza después de que se publicara el “Informe de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI”, difundido por la UNESCO en 1996. En donde, se le comprende como un instrumento globalizante de carácter interdisciplinario que recorre la totalidad de un currículo y la totalidad de las áreas del conocimiento, las disciplinas y los temas.

Utilizar la transversalidad en este proyecto, ha contribuido positivamente en la construcción de aprendizajes significativos para los estudiantes, realizar la conexión de contenidos entre distintas asignaturas resultó ser una experiencia sumamente grata para mí como docente y para mis estudiantes; así como lo fue también para abordar la transversalidad, el

establecimiento de un trabajo colaborativo entre los maestros titulares de las distintas asignaturas, áreas y/o especialidades que contribuyeron en este proyecto.

Hablar de trabajo colaborativo en el ámbito educativo, es entender que su fundamentación proviene de la epistemología constructivista y que por tanto, habrá que reconocer el carácter social que implica aprender. Maldonado (2007) afirma que:

El trabajo colaborativo, en un contexto educativo, constituye un modelo de aprendizaje interactivo, que invita a los estudiantes a construir juntos, para lo cual demanda conjugar esfuerzos, talentos y competencias, mediante una serie de transacciones que les permitan lograr las metas establecidas concensuadamente. (p. 268)

Esta definición, aplica de igual manera en el trabajo colaborativo entre docentes; debido a que para lograr la transversalidad de contenidos entre varias asignaturas es sumamente necesario unir esfuerzos, talentos y competencias, para lograr construir juntos el proyecto en común. Sin el trabajo colaborativo entre docentes, nuestros esfuerzos por construir la transversalidad de contenidos, hubieran sido completamente inoperantes.

La conexión de contenidos y el trabajo colaborativo se realizó con las asignaturas de Bases filosóficas, legales y organizativas del sistema educativo mexicano, Problemas y políticas de la Educación Básica y, Escuela y contexto social; en las cuales se generaron diversos proyectos como: un viaje a la ciudad de México, una revista electrónica y una Feria didáctica. También realizamos un trabajo transversal y colaborativo con el Centro de Educación para la Sustentabilidad, mediante visitas al huerto escolar para ayudar a su mantenimiento; además, considere pertinente dadas las problemáticas actuales a las que nos enfrentamos no solo de tipo ambiental, como lo son la deserción escolar, bajo rendimiento, depresión, estrés, entre otras, y atenderlas desde la dimensión emocional; por lo que busqué apoyo al exterior de la institución con una psicóloga, quien impartió el Taller de Educación Emocional.

Por tanto, ocupar la transversalidad como estrategia y como enfoque, no solo genera aprendizajes realmente significativos, enriquece cualquier asignatura y la formación de los futuros docentes, desde luego también enriquece y transforma la labor de cualquier docente, y a su vez suscita un enfoque integral y colaborativo de la educación; por lo que, al aplicar uno de estos enfoques en el diseño, planeación y desarrollo de nuestros cursos, de manera colateral

también se está contribuyendo y generando a los otros dos. Delgado y Tercedor (2002) mencionan que:

En el caso de la Educación para la Salud es imprescindible abordar el tratamiento desde el punto de vista físico, psíquico y social del individuo, desde el punto de vista medioambiental, desde el punto de vista del diseño de espacios y materiales, etc. Se tratará por tanto, de que cada una de las disciplinas o materias curriculares estén impregnadas de cada uno de los temas transversales. Solo así será posible educar en la transversalidad. (p. 37)

1.3.1.9 Educación Emocional y Educación Física

Fortalecer la Inteligencia Emocional de nuestros alumnos a través de la Educación Física, me parece tendría que ser una de las nuevas tareas de los educadores físicos del siglo XXI, como una estrategia que nos lleve a formar nuevas generaciones de personas competentes emocionalmente y motrizmente, capaces de adaptarse a las nuevas exigencias de nuestro contexto social y de contrarrestar los nuevos males que aquejan al sistema educativo, que están estrechamente ligadas a la dimensión emocional; y que trabajando en ellas podamos formar seres humanos sobre que puedan manifestarse, ser y fluir de manera más equilibrada; creando los ambientes de aprendizaje idóneos y propiciando los canales de comunicación adecuados, por lo cual considero que la Educación Física tiene muchas ventajas para poder abordar la Educación Emocional; desde su metodología hasta su espacio de trabajo.

En este proyecto, hago mucho énfasis en ofrecer una educación de calidad e integral; por lo tanto, era necesario trabajar todas las dimensiones que conforman al ser humano y estas incluyen precisamente la dimensión emocional, sin la cual no podríamos establecer un trabajo colaborativo adecuado tanto en docentes como alumnos, ni ambientes de enseñanza – aprendizaje que fueran pertinentes. Y esto debería ser responsabilidad compartida por todos los actores escolares. Como bien lo menciona Bisquerra (2000), la escuela desafortunadamente ha dado mucho más importancia al desarrollo cognitivo, dejando olvidado el desarrollo emocional.

La Educación Emocional, ha cobrado importancia en los actuales discursos educativos, gracias a los trabajos Bisquerra (2000) y (2003), los estudios de Goleman (1995), las aportaciones de Gardner (1995) y las teorías de Mayer y Salovey (1990) y (1997); con los cuales se ha logrado dar fundamentación sólida para su inclusión en el ámbito educativo. Y en el contexto educativo mexicano, se ha manifestado actualmente con su inclusión en el Nuevo Modelo Educativo.

Un proceso de aprendizaje mediante el cual los niños y adolescentes desarrollan e integran conceptos, actitudes y habilidades que les permiten entender y manejar sus propias emociones, construir su identidad personal, mostrar empatía, colaborar, establecer relaciones positivas y tomar decisiones responsables. (SEP, 2017, p. 518)

1.3.1.10 Educación Ambiental y Educación Física

Dada la realidad de nuestro planeta, es necesario como docentes ser ejemplo y promotores de buenas prácticas en beneficio de la conservación de nuestro entorno y desde luego de nuestro planeta.

En la Ley General de Educación (DOF 22-03-2017, 2017), en su última reforma de texto vigente queda de manifiesto la enorme responsabilidad de la escuela en el fomento de hábitos de conservación ambiental; a través del Artículo 7º.-, en su fracción XI que dice:

Inculcar los conceptos y principios fundamentales de la ciencia ambiental, el desarrollo sustentable, la prevención del cambio climático, así como de la valoración de la protección y conservación del medio ambiente como elementos esenciales para el desenvolvimiento armónico e integral del individuo y la sociedad. También se proporcionarán los elementos básicos de protección civil, mitigación y adaptación ante los efectos que representa el cambio climático y otros fenómenos naturales. (p. 3)

En congruencia, este proyecto como parte de la transversalidad y el trabajo colaborativo, estableció jornadas de trabajo con el huerto escolar de la institución; ya que afortunadamente la BENV cuenta con un Centro de Educación para la Sustentabilidad (CES), encargado del dicho huerto y el cual, nos permitió contribuir en la limpieza, siembra y cosecha de distintas semillas,

bajo la tutoría de la Mtra. Pilar, especialista en el tema. Con lo cual, se logra hacer conciencia del cuidado del medio ambiente, y la importancia de contribuir al desarrollo de proyectos comunitarios, como parte de nuestra responsabilidad social, como docentes y como ciudadanos.

1.3.2 Antecedentes empíricos

A continuación, se describirán algunas propuestas que se han aplicado en otros países con respecto a la alfabetización física.

1.-Nombre del proyecto: Physical Education Canada Passport for Life (Pasaporte por la vida)

Región: América del Norte (Canadá)

Metodología

Passport for Life es un programa de evaluación formativa que apoya el desarrollo y avance de la alfabetización física entre escolares y profesores. Passport for Life, cuyo objetivo es incrementar el conocimiento, la sensibilización y la comprensión de la alfabetización física, ayuda a los profesores a dar clases de calidad a los alumnos, enfocándose en las áreas de necesidad. La herramienta incluye una evaluación inicial seguida de una evaluación a final de año.

Resultados

- Mejoras importantes constatadas en varias áreas de aptitud física
- Mejora de la competencia motriz en todos los niños que participaron en el programa
- Mejoras importantes en términos de participación e interés de los niños, en una serie de actividades
- Los alumnos desarrollaron ciertas competencias para la vida y demostraron conocer y comprender la necesidad de mantener un estilo de vida saludable y activo
- Los alumnos reportaron mayores sentimientos de confianza, importancia, autonomía y disfrute así como menos ansiedad en la actividad física

2.-Nombre del proyecto: Sport and Play for Traumatized Children and Youth in Bam, Iran
(Deporte y Juego para Niños y Jóvenes traumatizados de Bam, Irán)

Región: Asia (Irán)

Metodología

Este proyecto, desarrollado por la Swiss Academy for Development (SAD), se llevó a cabo en respuesta al terremoto que sacudió Bam (Irán) en 2003. El terremoto fue una fractura para las vidas, las familias y los lazos sociales y causó lesiones emocionales y traumas psicológicos. El objetivo del proyecto era apoyar el proceso de rehabilitación psicosocial en los campamentos de personas sin techo. A través del deporte y otras actividades lúdicas, se ofreció a niños y jóvenes una estructura de esparcimiento que podía servir de entorno social estable, ayudándolos a canalizar las emociones, la frustración y la agresión, a mejorar su bienestar físico y mental y promoviendo valores como el trabajo en equipo y el juego limpio, fundamentales para un entorno pacífico.

Resultados

- El deporte y el juego tuvieron un impacto positivo en el desarrollo y en el bienestar físico y mental de los niños participantes
- Se detectaron cambios significativos en el comportamiento, la confianza en sí mismo y la dinámica de grupo
- La cohesión social no sólo mejoró sino que incluso se transfirió a la vida cotidiana
- Los niños que participaron en el proyecto demostraron unos crecientes niveles de respeto, juego limpio y tolerancia al interactuar con otros y en cuanto al respeto de las reglas
- Como resultado de la participación en el proyecto, las relaciones familiares se estabilizaron
- Gracias a un enfoque cultural y sensible al género se pudo incluir en el proyecto a un número significativo de niñas
- Se seleccionó a entrenadores locales para mejorar el desarrollo de capacidades y la sostenibilidad del proyecto

3.-Nombre del proyecto: Barrio Adentro Deportivo

Región: América Latina y el Caribe (Venezuela y Cuba)

Metodología

Barrio Adentro Deportivo es un programa social instaurado por el gobierno central de Venezuela y apoyado por expertos profesionales de Cuba. Además de apoyar el desarrollo de la educación física en las escuelas, el proyecto promueve la participación comunitaria a través de la actividad física y el deporte con el objetivo de elevar la calidad de vida y la salud de todos los venezolanos. El proyecto es un ejemplo de trabajo intersectorial y ha sido testigo de un cambio en las actitudes hacia la actividad física, en toda la franja de edades. Actualmente, en 324 municipios de Venezuela, más de 6200 profesionales de diversos ámbitos (profesores de educación física, instructores de actividad física, médicos, enfermeras y fisioterapeutas) imparten actividades como educación física, gimnasia de mantenimiento, danza, deporte, esparcimiento y actividad física en la comunidad y deporte masivo comunitario

Resultados

- El 73% de los niños desarrollaron mejores capacidades físicas, incluyendo competencias motrices fundamentales
- Más de 3,2 millones de niños y adolescentes participan en actividades físicas dentro y fuera de la escuela
- 28 000 monitores deportivos han sido formados para trabajar como voluntarios en sus comunidades
- Mejoró la salud general del 86% de los beneficiarios
- El 86% de los beneficiarios ganaron confianza en sí mismos
- Mejoró la salud física, la independencia social y la confianza en sí mismas del 88% de las mujeres
- 10 782 personas con discapacidad recibieron tratamientos de rehabilitación

4.-Nombre del proyecto: Currículo para la Excelencia – prestación de una EFC

Región: Europa (Escocia)

Metodología

- El nuevo Currículo para la Excelencia hace hincapié en la salud y el bienestar proporcionando una gama de oportunidades para que los jóvenes participen en actividades físicas
- Como parte de los planes del legado de los Juegos de la Commonwealth de 2014, se ha establecido el compromiso de asegurar que en Escocia todos los niños recibirán 2 horas semanales de educación física en la escuela primaria y 2 clases semanales en la escuela secundaria
- Para apoyar los planes del legado, todas las autoridades locales de Escocia adoptarán la iniciativa “Better Movers and Thinkers”. El enfoque de alfabetización física que vincula aptitudes de reconocimiento y resolución de problemas permitirá a los alumnos aprender a moverse y a controlar el movimiento, antes de aprender aptitudes deportivas específicas
- Como parte del legado Commonwealth también existe el compromiso de apoyar la formación y el desarrollo de los profesores. En este sentido, se ha desarrollado un recurso de DPC para apoyar a los profesores de primaria en la prestación de clases de educación física
- La Universidad de Glasgow, en colaboración con el Ayuntamiento de Glasgow, ha lanzado un programa de educación física primaria en el empleo con el fin de mejorar la competencia profesional en el área de educación física para niños de 3 a 14 años.

5.-Nombre del proyecto: Apúntate a Jugar

Región: América Latina y el Caribe (México, Guatemala, Nicaragua, Costa Rica, Panamá, Colombia)

Metodología

Apúntate a Jugar se centra en el desarrollo de competencias motrices fundamentales entre los niños en sus primeros años de educación básica. El proyecto es una alianza público-privada para desarrollar las actividades académicas y recreativas que fomentan el bienestar físico de niños y profesores. La Fundación Coca Cola proporciona los equipos para implementar el proyecto, lo que alienta a los profesores y estudiantes a desarrollar una variedad de actividades de aprendizaje para el desarrollo físico y emocional. La formación de los profesores es un elemento clave del proyecto. Muchos centros educativos de toda la región han integrado el programa dentro del currículo.

Resultados

- Mejoras en la calidad de las clases de educación física
- Aumento de los niveles de actividad física
- Reducción de las tasas de sobrepeso/obesidad
- Reducción del comportamiento violento y agresivo
- Mejora en las áreas cognitivas y académicas de aprendizaje

1.4. Caracterización

La Benemérita Escuela Normal Veracruzana (BENV) “Enrique C. Rébsamen” fue fundada el 30 de Noviembre de 1886, actualmente continúa siendo una institución esencial para marcar las rutas que seguirá la formación de docentes en la educación básica. La grandeza de esta institución se sustenta en su compromiso con la sociedad de formar docentes acorde a las necesidades educativas de la entidad; conscientes del significado e importancia que su trabajo tiene para el mejoramiento social; con una sólida formación valoral y ética; capaces de comprender y atender la diversidad étnica, social y cultural; y poseedores de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarios para desempeñarse de manera reflexiva y competente en su práctica profesional. En síntesis, la institución ha procurado formar maestros identificados con los principios y propósitos de la escuela pública mexicana, dispuestos a impulsar y defender una política educativa basada en la solidaridad, la justicia, la democracia y la equidad.

Está ubicada en la ciudad de Xalapa, en el estado Veracruz; con dirección en la Av. Xalapa s/n, Col. Unidad Magisterial, C.P. 91010. La Normal Veracruzana, de acuerdo a su misión, es una institución pública de educación superior, que tiene como tarea fundamental la formación inicial y continua, así como la profesionalización y superación académica, de docentes para la educación básica y normal. En la institución se imparten cinco Licenciaturas: en Educación Primaria, Educación Preescolar, Educación Especial, Educación Física y Educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria.

La Institución pertenece a la zona urbana, sus estudiantes provienen el mayor porcentaje, de localidades y municipios distintos al de la institución. Llegan a la capital, la gran mayoría a rentar algún cuarto o en una pensión y el resto vive con algún familiar; el contexto inmediato al centro escolar son familias dedicadas principalmente al comercio; el contexto familiar y económico de nuestros estudiantes es muy variado, ya que tenemos jóvenes provenientes de familias muy humildes, dedicadas al campo y comunidades con servicios públicos escasos, y por otro lado jóvenes provenientes de municipios más grandes y urbanizados, donde sus padres se desempeñan como docentes u otra profesión o son comerciantes.

Como ya se señaló, la BENV imparte cinco licenciaturas en respuesta a las necesidades educativas de la formación de docentes de educación básica en sus diferentes niveles y modalidades en la entidad. En el caso de la Licenciatura en Educación Secundaria con especialidad en Telesecundaria su matrícula es insuficiente ante la demanda de profesores de esta modalidad. En Veracruz, el número de planteles de Telesecundaria ha crecido de manera considerable, de tal modo que a la fecha representa el 75% del total de planteles de nivel secundaria. Esta modalidad atiende en el estado a 186,060 estudiantes, lo que representa el 45.43% del total de la matrícula.

En contraste, pese al crecimiento anual que presenta esta modalidad educativa, Veracruz sólo cuenta con 4 instituciones (3 públicas y 1 privada) que ofrecen la Licenciatura en Educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria para preparar personal docente calificado que atienda este servicio; esto ha implicado que actualmente sólo el 16% de la plantilla de maestros es egresado de una institución de Educación Normal. Hoy en día la matrícula de alumnos egresados de las instituciones de Educación Normal para esta especialidad se reduce a un aproximado de 60 estudiantes total por ciclo escolar. La BENV cuenta con un total de 188 alumnos en la Licenciatura en Educación Secundaria con especialidad en Telesecundaria repartidos en los 4 años de carrera; cabe mencionar que dicha Licenciatura abrió sus puertas en el año 2001.

La BENV tiene en su plantilla docente registrados a 323 docentes de los cuales 212 están frente a grupo y 111 docentes de apoyo académico.

El organigrama oficial de la Benemérita Escuela Normal Veracruzana “Enrique C. Rébsamen” se puede apreciar en la siguiente imagen (figura 6):

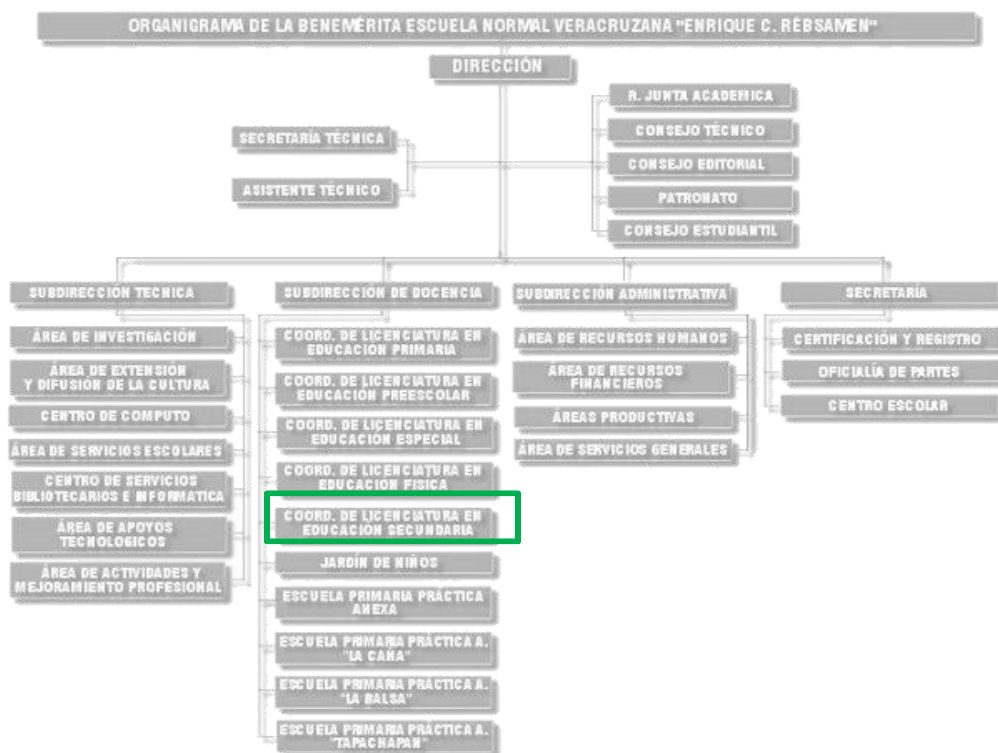


Figura 6: Organigrama de la BENV

La BENV, en cuanto a promoción de la alfabetización física, no realiza alguna acción específica; cuenta con el área de promotoría deportiva que como su nombre lo indica, dedica gran parte de sus esfuerzos a la promoción de la práctica deportiva (a través de las selecciones deportivas), ligeramente a la promoción del gimnasio escolar y al préstamo de material deportivo (el cual es escaso y de mala calidad). En el verano, cuenta con un plan vacacional, en el que se invita a todos los estudiantes a participar como monitores de las distintas actividades planeadas; desafortunadamente la mayoría de los estudiantes que se animan a participar son los jóvenes de la Licenciatura de Educación Física.

En cuanto a LESET, al no existir articulación entre el plan de estudios de la licenciatura y los planes de estudios de educación básica, es nula la promoción de la alfabetización física.

II. NIVEL DE APLICACIÓN

Este proyecto se llevó a cabo en la Escuela Normal Veracruzana “Enrique C. Rébsamen”, que de acuerdo a su misión, es una institución pública de educación superior, que tiene como tarea fundamental la formación inicial y continua, así como la profesionalización y superación académica, de docentes para la educación básica y normal. Dicha institución se encuentra en la ciudad de Xalapa, Veracruz.

Específicamente, el proyecto fue aplicado en la Licenciatura de Educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria (LESET), en donde al aceptarme como practicante se me asignó un grupo de primer semestre con 30 alumnos. Cabe mencionar, que desde el 2006 se implementa el taller en el primer semestre, hasta hoy en día.

III. OBJETIVOS

La creación del Taller de Actividad Física atiende a la necesidad surgida en la Licenciatura de Educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria, de cubrir deficiencias en la formación de los futuros docentes, ya que los actuales planes y programas de dicha Licenciatura no atienden en ningún momento la asignatura de Educación Física; asignatura que inevitablemente tendrá que ser impartida por nuestros futuros docentes al tener acceso a una plaza. En este sentido, y además preocupados por la inactividad física que caracteriza a esta Licenciatura, la Coordinación decide que a través de las prácticas profesionales diseñe y aplique un taller introductorio para los alumnos de nuevo ingreso, con la firme intención de acercarlos a la práctica físico-deportiva sin el factor competitivo que la caracteriza; es por eso, que se toma la decisión de no entrar de lleno a contenidos específicos de la EF y en su lugar, manejar este Taller desde la primera persona, de manera vivencial y brindado el mayor número posible de experiencias motrices.

Derivado de la implementación de este proyecto, se vuelve necesario establecer el objetivo de origen:

- Implementar un taller que promueva un estilo de vida activa y el valor de la Educación física en el currículo como un medio para el desarrollo integral del ser humano.

El objetivo general del proyecto será el siguiente:

- Contribuir a la promoción y al cuidado de la salud integral para un mejor desarrollo físico, mental y social, a través de los medios de la educación física y las actividades propias de la actividad física; con la intención de incrementar y enriquecer la alfabetización física de los estudiantes.

Del cual, se desprende los siguientes objetivos específicos:

- Identificar las problemáticas de salud a las que se enfrenta la sociedad, derivadas de un estilo de vida sedentario.
- Exponer, discutir y analizar la información para reconocer la importancia de mantenerse activo

- Valorar la educación física como un medio indispensable para el desarrollo integral del ser humano y educar para la salud.
- Comparar los beneficios de un estilo de vida activo con un estilo de vida sedentario y construir estrategias para contribuir a la solución de problemas sociales.
- Promover que la escuela y su entorno sean ambientes que favorezcan el desarrollo físico, mental, emocional y social de los alumnos.
- Fomentar el desarrollo de conductas y actitudes orientadas a la práctica y conservación de la salud como un bien individual, social y cultural.
- Fomentar actitudes de cooperación, colaboración, inclusión y respeto.
- Reconocer y gestionar sus emociones de manera más equilibrada, y analizar su influencia en su desempeño motriz.

Para el logro de los objetivos, fue necesario plantear una serie de actividades que fueron desde las tareas más simples (caminar, saltar...), a tareas más diversificadas y de la vida real (limpiar, recoger basura, jardinería...), hasta actividades más complejas (el juego, circuitos motrices, Pilates, entre otras), con la intención de lograr que el alumno valore hasta las actividades más sencillas y comunes, por su potencial para mantenerse activo y saludable; y además, encuentre en la educación física un gran recurso pedagógico y didáctico, que fortalece su formación profesional, que educa para la salud, que contribuye al desarrollo integral del ser humano.

IV. TIEMPO DE REALIZACIÓN

Cabe mencionar que dicho proyecto se planificó y aplicó no sólo para cubrir con las horas de las Prácticas Profesionales; sino también, para realizarse de manera semestral de acuerdo al calendario marcado por la institución en la cual se realizaron dichas prácticas (BENV). Véase el siguiente diagrama de Gantt (figura 7)

ACTIVIDADES	MES	ENERO					FEBRERO					MARZO					ABRIL					MAYO					JUNIO					JULIO					RECURSOS
	SEMANA																																				
DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DEL TALLER																																					
PRESENTACIÓN DEL TALLER Y ENCUADRE																																					
PRUEBAS DIAGNÓSTICAS ESCRITAS																																					
PRUEBAS DIAGNÓSTICAS FÍSICAS																																					
TRABAJO TEÓRICO																																					
TRABAJO PRÁCTICO																																					
TRABAJO COLABORATIVO CON "HUERTOS ESCOLARES"																																					
BLOQUE I EVIDENCIA 1: EXPOSICIONES																																					
EVIDENCIA 2:																																					

APLICACIÓN DEL JEGO																				
EVIDENCIA 3: VIDEO																				
EVIDENCIA 4: CAMINATA EN EL CERRO																				
BLOQUE 2																				
EVIDENCIA 1: MATERIAL DIDÁCTICO POR EQUIPO																				
EVIDENCIA 2: DIARIO REFLEXIVO																				
EVALUACIÓN, COEVALUACIÓN Y HETEROEVALUACIÓN																				

Figura 7: Cronograma de actividades del proyecto.

V. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

Abordar los contenidos de cualquier asignatura, requiere de estrategias específicas acordes a las características de nuestros estudiantes y de los contenidos a abordar. Este trabajo requirió de cierta minuciosidad, ya que encontrar las más adecuadas, que garantizarán el logro de los objetivos establecidos no era tarea sencilla. Sin embargo, era clara la incorporación de principios pedagógicos que guiarán la práctica docente, como la inclusión y el empleo de la variabilidad.

Inclusión

Para entender la inclusión es necesario diferenciarla de la integración. Molina (2015) afirma que:

La integración se focaliza en apoyar educativamente a los alumnos con necesidades educativas específicas, para ello se desarrollan innovaciones de apoyos, recursos y profesionales capacitados en el área de la educación especial; en cambio, la inclusión se fundamenta en un modelo donde toda la comunidad educativa y escolar está preparada para acoger la diversidad a través de un proceso socio comunitario. (p. 151)

Esta idea se complementa muy bien con la de Porras (citado en Molina, 2015), que menciona que:

La integración propone la adaptación curricular como medida de superación de las diferencias del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo; mientras que la inclusión propone un currículo común para todos en el que implícitamente vayan incorporadas esas adaptaciones. El currículo no debe entenderse como la posibilidad de que cada alumno aprenda cosas diferentes, sino más bien que las aprenda de diferente manera. (p. 151)

En correspondencia, la escuela y por añadidura los docentes, son pilares fundamentales en la implementación de una cultura inclusiva, que permita a todos sus estudiantes tener acceso a los mismos aprendizajes, los cuales cobrarán significancia en la medida que atiendan a sus particularidades, no como adaptaciones, sino como parte del mismo currículo.

Ofrecer una educación física inclusiva, es una de las grandes responsabilidades y retos del educador físico del siglo XXI. Ruiz (citado en Lavega, Planas y Ruiz, 2014) afirma que:

Cuando el profesor de educación física se plantea hacer uso de cualquier tipo de juego o situación motriz, es imprescindible que sepa adaptar las tareas motrices a las necesidades de cada alumno; para ello resulta necesario conocer la lógica interna que las gobierna. (p. 38)

De acuerdo a Parlebas (2001) la lógica interna constituye “el sistema de los rasgos pertinentes de una situación motriz y de las consecuencias que entraña para la realización de la acción motriz correspondiente” (p. 302).

Lo que conlleva, a que el docente de educación física en cada situación motriz, actividad o juego que plantee, sea capaz de visualizar todos los escenarios posibles para generar a través de la variabilidad de dichas acciones, las mismas oportunidades de apropiarse del aprendizaje a cada uno de sus alumnos.

Un enfoque inclusivo no sólo implica respetar y reconocer en la otredad lo distinto; la diversidad no debiera seguir interpretándose como desigualdad o exclusión, se trata de ver y reconocer en ella una gran oportunidad de aprender, crecer y construir con el otro. Las estrategias que se utilizaron en este proyecto, se diseñaron para atender la diversidad desde un enfoque inclusivo, combatiendo las ideas discriminatorias, eliminando la competición y brindando a cada alumno los escenarios necesarios para descubrir su propio potencial, respetar el de sus compañeros, cooperar y colaborar, con la intención de construir y crecer en colectivo.

En este proyecto, se encontró en los juegos cooperativos la estrategia adecuada para hacer frente a la inclusión. Debido a que numerosos estudios han demostrado que la cooperación favorece el desarrollo integral de los estudiantes (por ejemplo; Putnam, 1988; Garaigordobil, 1995; Johnson, de Johnson y Stanne, 2000; Lavega, 2009; Lavega et al. 2011; Hromek, 2004; Hromek y Roffey, 2009; Orlick, 1981; y Roffey, 2006). Desde esta perspectiva, Lavega, Planas y Ruíz (2014) mencionan que "el aprendizaje cooperativo puede ser una excelente estrategia pedagógica para favorecer la inclusión en EF." (p. 38).

Variabilidad

Durante mucho tiempo se ha debatido la metodología de adquisición de un patrón motor, por un lado, quienes defienden que el método de la repetición es la mejor forma para su adquisición y memorización, argumentando que esto garantiza la ejecución correcta de dicho patrón; por otro lado, los que consideran el principio de variabilidad una forma más adecuada de adquirir un patrón motor, ya que implica la movilización de la estructura cognitiva, además de la motriz.

Desde Schmidt (1975), al plantear su teoría del esquema motor de la cual emana la hipótesis de la variabilidad, son varios los autores que señalan la importancia de la variabilidad en las sesiones de educación física. Schmidt (1975), también expresa que la práctica abundante y variada es una manera de responder a la teoría del esquema motor, y consiste básicamente en variar los elementos que componen la tarea y la situación en que se realiza. Lo que implica la variabilidad de los componentes de la tarea y también la variabilidad del contexto, es decir, de los distintos escenarios en que se puede ejecutar la tarea.

La variabilidad aporta mucho dinamismo a la sesión; cosa contraria sucede cuando aplicamos el método de repetición, ya que la sesión se vuelve un poco monótona y los alumnos se muestran aburridos más fácilmente. Si bien podemos considerar diversas metodologías dentro de nuestras sesiones, es necesario analizar adecuadamente en qué momento y el tiempo que se le dedicará; y evitar así cierta monotonía (en el caso de la repetición), o actividades sin sentido (en el caso de abusar de la variabilidad).

Sin embargo, pese a que todos coinciden que entre más variada la práctica, más se incidirá de manera positiva en la adquisición y fortalecimiento de las habilidades motrices, así como de reconocer los múltiples beneficios de la variabilidad en la práctica motriz, esto no es suficiente para trasladarlo a las sesiones de educación física. Es decir, no basta con reconocer sus beneficios, es necesario tener propuestas concretas en donde se reconozca cada elemento y su potencial de variabilidad, para que, de esta manera, el educador físico pueda tener un panorama más amplio y claro de cómo aplicarlo, de una manera pertinente y eficiente. Que sea capaz de contestar con claridad las siguientes preguntas: ¿qué variar?, ¿cómo?, ¿cuándo? y ¿con quién?,

para la correcta organización, aplicación y evaluación de sus sesiones. Contreras (1998) afirma que:

Debemos preguntarnos a que hacemos referencia cuando hablamos de variabilidad de la práctica, lo que sería en una primera aproximación la modificación de algunos elementos de la situación o tarea, o la provocación de nuevos parámetros de respuesta. En todo caso, se ha podido analizar la variabilidad desde cuatro aspectos distintos: a) condiciones espaciales de la tarea (donde llevar a cabo la tarea); b) condiciones temporales de la tarea (momento de realización de la tarea); c) condiciones instrumentales de la tarea (referidas al tipo de material empleado y sus características); d) condiciones humanas de la tarea (relativo a las interacciones surgidas durante la práctica). (p. 268)

Por su parte, Le Boulch (1991) menciona, “elegir situaciones problema lo suficientemente ricas como para ser susceptibles de provocar respuestas diferentes” (p.48). Si bien es necesario ofrecer a nuestros estudiantes situaciones variadas que enriquezcan su repertorio motriz, estas no pueden ejecutarse de manera aislada e inconexa.

La globalidad se entiende como una estructura psicológica de aprendizaje y los criterios que sustentan estos principios o enfoques surgen del planteamiento constructivista y de las bases psicopedagógicas del currículum. En este sentido, y desde un punto de vista psicológico, la globalidad concreta la idea de que el aprendizaje no se realiza por simple suma o acumulación de nuevos elementos a las estructuras motrices o cognitivas de los alumnos, sino que es necesario que los nuevos aprendizajes se relacionen de forma significativa con aquello que el alumno ya sabe o conoce. (Díaz, 1999, p.84, 85)

Y cada situación motriz deberá contener la incertidumbre necesaria, así como la complejidad adecuada. Navarro (2002) afirma que:

Las consecuencias funcionales que se derivan de la estructura de elementos presentes en un juego motor de reglas responden a un número limitado de combinaciones, no a una combinatoria de consecuencias que proviene de la reunión de sus elementos; esto quiere decir que, en la realidad, no todas las combinaciones de elementos dan lugar a verdaderos juegos,, porque podrían originarse situaciones imposibles de jugarse al no contener suficiente incertidumbre, o un grado de complejidad que supera la capacidad de los individuos. (p. 303)

Partiendo de estas ideas, es importante clarificar cada variable de la tarea, así como sus elementos que son susceptibles de variación y poder así determinar su potencial de variabilidad dentro de una sesión. Navarro (2002) menciona que “los elementos estructurales que, como máximo, puede contener un juego motor de reglas son: espacio, tiempo, jugador, oponente, compañeros, adversarios, meta/as, móvil/es, implemento/os, artefacto, y reglas” (p.302).

La enseñanza de tareas motrices, al igual que cualquier acto educativo, es un acto multidisciplinario y multidimensional, que, por tanto, requiere tener muy presentes todos los principios psicopedagógicos y didácticos que lo rigen.

Parlebas (2001) define la ‘praxiología motriz’, como “la ciencia de la acción motriz y especialmente de las condiciones, modos de funcionamiento y resultados de su desarrollo” (p. 354). Parlebas (2001) define también la ‘acción motriz’ como “el proceso de realización de las conductas motrices de uno o varios sujetos que actúan en una situación motriz determinada” (p. 41).

La utilización de la variabilidad dentro de las sesiones de Educación Física aporta un ambiente mucho más activo y enriquecedor, además de que los alumnos se sienten más conectados y tomados en cuenta al ser partícipes de las modificaciones o variaciones de las actividades; hay que aceptar que como docente, no siempre logramos visualizar todos elementos que se movilizan dentro de las sesiones, lo que conlleva el enorme compromiso de tomarnos la planeación como un trabajo mucho más profundo y como una oportunidad de prever y a su vez de crear actividades con más sentido y tendientes a brindar las condiciones que cada uno de nuestros alumnos requiere. Es precisamente a través de la variabilidad que podemos lograrlo, asumiendo el reto de emplearla de una manera más consciente, fundamentada, creativa, eficiente y significativa.

Estrategias

Para abordar los contenidos teóricos de este proyecto se emplearon las siguientes estrategias áulicas:

- **Trabajo Colaborativo**, el aprender es un fenómeno social; lo cual implica que la construcción del conocimiento se dé como resultado de la interacción entre las personas. En este proyecto, la mayoría de las estrategias fueron aplicadas en equipos, con la intención de potenciar el trabajo colaborativo.
- **Exposición oral**, la cual se realizó por equipos; distribuyendo las diferentes temáticas del bloque I. La antología fue preparada por el docente, compactando los temas relevantes que a su vez facilitara el manejo de la información por parte de los alumnos.
- **Preguntas intercaladas**, iniciales, intermedias y finales en cada exposición. Inicial con la intención de extraer los conocimientos previos, y de esta manera, garantizar la construcción y anclaje de los nuevos conocimientos. Intermedias y finales, con la intención de verificar la comprensión de la información.
- **Mapa conceptual**, el cual se entregó al final de cada clase teórica como evidencia de cada exposición, para garantizar la atención a los ponentes y el entendimiento del tema.
- **Tríptico**, como recapitulación de los temas abordados y como parte de la creación de estrategias que contribuyan a la solución de un problema, como lo es la promoción de hábitos saludables y el papel de la educación física en la educación para la salud.
- **Video**, como recapitulación de los temas abordados y como parte de la creación de estrategias que contribuyan a la solución de un problema, como lo es la promoción de hábitos saludables y el papel de la educación física en la educación para la salud.
- **Ilustraciones**, a través de videos con los temas a abordar en el bloque II
- **Lluvia de ideas**, para rescatar aprendizajes previos y anclar los contenidos del bloque II.

Dichas estrategias, se complementaron con otras para el contenido práctico, las cuales se describen a continuación para garantizar el fortalecimiento de la alfabetización física:

- **Diario reflexivo**, consiste en que el alumno reflexione y escriba acerca de su proceso de aprendizaje. Este diario se solicitó desde el inicio del taller, explicándose que era y para

que servía; y el cual se entregaría al final del taller, registrándose cada sesión teórica y práctica. Además, el diario es en sí mismo una estrategia de evaluación.

- **Actividades propias de la Actividad Física**, las cuales se desprenden de la clasificación vista en las lecturas; como caminatas en las áreas verdes de la institución, caminata de recolección de basura, limpieza del aula, jardinería en el huerto escolar de la institución.
- **Juego**, reconociendo en él su gran potencial didáctico, ya que constituye una herramienta valiosa que ofrece grandes posibilidades a la práctica educativa, puesto que posibilita el desarrollo integral. Además, de ser el medio principal de la educación física.
- **Medios de la Educación Física**, de los cuales se seleccionaron los que serían de mayor utilidad y pertinencia para los estudiantes en sus jornadas de observación y práctica docente, así como en su ejercicio profesional. Se mencionan a continuación:
 - ✓ **Desafíos físicos cooperativos**, son actividades físicas cooperativas que suponen un reto y una solución motriz de índole grupal. Estas actividades se ocuparon para la integración grupal y para indicar el estilo del trabajo práctico del taller.
 - ✓ **Juegos cooperativos**, con el propósito de disminuir la competición y la agresividad; y a su vez, promover la cooperación, la colaboración, la sensibilización, la comunicación y la inclusión.
 - ✓ **Juegos tradicionales**, como parte de reforzar la inclusión y exaltar los orígenes de los alumnos.
 - ✓ **Juegos pre deportivos**, para el desarrollo de habilidades motrices que sirven de base para el aprendizaje deportivo.
 - ✓ **Juegos modificados**, estos juegos acentúan los aspectos tácticos del deporte que se quiere trabajar. Su relevancia radica en el hecho de que tanto el profesor como el alumno pueden proponer variaciones según el rumbo del proceso de aprendizaje.
 - ✓ **Círculo de acción motriz**, permitió diseñar tareas para contribuir al desarrollo de varias habilidades motrices, a partir de la combinación de patrones de movimiento. Se utilizó para trabajar las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas condicionales y coordinativas.
- **Aprendizaje situado**, con la intención de acercar a los alumnos a las condiciones reales de trabajo de la educación física, desde un enfoque inclusivo y cooperativo; para ello,

cada estudiante aplicó un juego o actividad, previamente elegida con libertad de las siguientes opciones:

- ✓ **Juegos de expresión Corporal**, estos juegos se basan en la imitación, la experimentación y la imaginación.
- ✓ **Cuento motor**, el cual fomenta la creatividad, la escucha activa, la integración grupal y el trabajo colaborativo, a través de desempeños lúdico motrices.
- ✓ **Juegos cooperativos**, explicados en los párrafos anteriores. Con la intención de enfatizar el trabajo colaborativo.
- ✓ **Juegos pre deportivos o modificados**, con la intención de abordar contenidos del nivel de secundaria (para el cual se están formando), y de que los estudiantes tuvieran la oportunidad de elegirlo sobre el deporte que más dominan.
- **Visitas**, fueron necesarias para el trabajo colaborativo entre docentes y el trabajo transversal de contenidos por parte de especialistas. Para ello, se generaron las siguientes:
 - ✓ Promotoría deportiva a través de una visita al gimnasio, con la intención de que los alumnos conozcan y aprovechen los recursos que tienen en su contexto inmediato; además, el gimnasio cuenta con un especialista para el trabajo en ese espacio.
 - ✓ Otra área con la cual se trabajó fue el Huerto Escolar, con el cual se establecieron dos visitas a lo largo de todo el semestre, la primera para la limpieza de las camas, la segunda para la siembra de maíz y frijol, y la última para la cosecha de distintas siembras.
 - ✓ Se contactó a la psicóloga Claudia Solana, Directora General del Instituto de Capacitación y Atención en Psicología y Sexualidad (ICAAPS) para impartir el taller de Educación Emocional con duración de 2 horas.

En el trabajo colaborativo con otras asignaturas, la estrategia fue la siguiente:

- **ABP**, el aprendizaje basado en proyectos, fue necesario para establecer un proyecto en común que enlazará los contenidos de las asignaturas del primer semestre de la licenciatura. El proyecto acordado por la academia de primer grado fue la "**Feria Didáctica**"; para esto los alumnos tuvieron que elaborar material didáctico de cada asignatura.

VI. RECURSOS

Para el cumplimiento de las estrategias, de las actividades diseñadas y del proyecto en general, fueron requeridos recursos materiales, económicos y humanos. En la **Tabla 2** se puede observar la clasificación de los recursos.

Tabla 2

Clasificación de los recursos utilizados en el proyecto

Recursos didácticos	Recursos económicos	Recursos humanos
<p>Materiales convencionales</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas de diagnóstico: utilizados para los diagnósticos. ✓ Test de actividad física: se utilizó GPAQ, descargado de internet. ✓ Rúbricas de desempeño ✓ Antología ✓ Diario reflexivo ✓ Esqueletos de cartulina ✓ Cráneos de unicel <p>Materiales audiovisuales</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Laptop ✓ Cañón ✓ Grabadora ✓ Video <p>Material deportivo</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aros ✓ Conos ✓ Pelotas ✓ Balones ✓ Red voleibol ✓ Platos ✓ Vallas ✓ Escaleras de entrenamiento ✓ Globos ✓ Colchonetas ✓ Lonas ✓ Esponjas ✓ Cubos ✓ Palos ✓ Paliacates ✓ Tapetes de foami 	<ul style="list-style-type: none"> • Para el logro de los objetivos y el desarrollo de cada una de las sesiones fue necesario comprar algunos materiales y elaborar algunos otros, los gastos estuvieron a cargo del docente. • El pago del Taller, también fue costado por el docente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas que contribuyeron al logro del proyecto, la mayoría labora en las distintas áreas de la institución, por lo que no requirió un gasto extra; más que la suma de esfuerzos.

VII. PRODUCTOS

Como producto se generó la aplicación fija de este proyecto para el primer semestre de cada ciclo escolar de la Licenciatura de Educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria de la Benemérita Escuela Normal Veracruzana "Enrique C. Rébsamen", en la ciudad de Xalapa, Veracruz.

Como producto de la aplicación de las unidades didácticas que comprende este programa se pudo observar en los estudiantes una mejoría en la motivación, ya que muestran más interés y entusiasmo en las actividades conforme fue avanzando el programa. En situaciones problemáticas, son capaces de resolver los conflictos de manera más respetuosa y empática, lo cual, les permite ser capaces de trabajar colaborativamente; muestran un mejor manejo de sus emociones, comprenden su importancia y son capaces de gestionarla de manera más eficiente. Comprenden que el esfuerzo se mide en relación con su propio logro y no en el de los demás, y que es susceptible de mejora.

Son conscientes de las problemáticas a las que se enfrenta el país y su Estado, en materia de salud y medio ambiente; son capaces de reconocer el papel que como docentes de Educación Física tendrán en la promoción de hábitos saludables, así como de crear ambientes y estrategias que favorezcan el desarrollo físico, mental, emocional y social de sus alumnos.

Muestran preocupación y la expresan, por su papel como futuros docentes, sobre todo en qué tipo de docentes quieren ser; en cada sesión mostraban interés y hacían preguntas sobre cómo variar y adaptar las actividades, haciendo supuestos sobre tener alguno alumno con alguna discapacidad, sobre el espacio y el material que tendrían disponible en sus centros escolares, así como del clima. Situándose en esas problemáticas y buscando posibles soluciones.

Reconocen y valoran la Educación Física como una asignatura indispensable en el currículo escolar y como un medio imprescindible para alcanzar el desarrollo integral de sus futuros alumnos.

En cuanto a los productos materiales del taller, fueron las siguientes:

- ✓ Exposición
- ✓ Mapa conceptual

- ✓ Aplicación de un juego
- ✓ Trípticos
- ✓ Material didáctico
- ✓ Diario Reflexivo

Dependiendo del semestre, se modificó el tríptico por un video, y el material didáctico por una revista digital.

Dada la satisfacción de los estudiantes y de la Coordinación de esta licenciatura, se estableció el compromiso para el diseño y aplicación de dos talleres más, que son necesarios para completar la formación elemental de los estudiantes de la licenciatura en materia de Educación Física; abordando contenidos pedagógicos y didácticos específicos de dicha asignatura.

VIII. CONCLUSIONES

Al término de las Prácticas Profesionales, se puede constatar el gran beneficio que implica su realización para el enriquecimiento de nuestra formación profesional; llevar a la práctica los contenidos de las distintas asignaturas, indudablemente brinda un panorama mucho más amplio del quehacer educativo.

Confirmar que lo abordado en los fundamentos teóricos de cada una de las asignaturas cursadas a lo largo de estos semestres es lo que nos brinda las herramientas necesarias y apropiadas para hacer frente a nuestra realidad laboral, es sumamente gratificante y satisfactorio realizarlas con la certeza de que estás haciendo tu trabajo de una manera más adecuada.

Las Prácticas Profesionales indiscutiblemente enriquecen y fortalecen nuestra formación, y nuestra experiencia; además, nos permiten realizar un análisis profundo de nuestro actuar académico y profesional en cada una de ellas; considero que lo más valioso que nos brinda este proceso después de éste análisis, es la reflexión y la oportunidad de reorientar nuestra práctica con la intención siempre de mejorar y conducirse con mayor pertinencia, eficacia, eficiencia, calidad y profesionalismo.

La experiencia adquirida a través de las prácticas profesionales, es sumamente esencial y fundamental para nuestro crecimiento, las problemáticas a las que te enfrentas en ellas, los conflictos y el darle solución a los mismos, las vivencias con los alumnos y con los compañeros, los procesos administrativos e institucionales; indiscutiblemente son elementos que te transforman y te nutren para hacer frente a nuestra profesión de una manera más profesional.

De esta experiencia, extraigo algunas enseñanzas que opino son sumamente relevantes en la formación de los futuros docentes, primero nos enseña que el docente no es un especialista en todos los campos, que es importante reconocerlo y más importante aún, enriquecer nuestra labor de la mano de especialistas de distintas áreas. Segundo, que el docente debe ser un actor activo en el desarrollo de proyectos comunitarios, contribuir en la mejora de la calidad vida de sus estudiantes y del contexto donde se desenvuelve; así como de ser conscientes de los problemas emocionales, de salud y ambientales a los que nos enfrentamos, y ser participe en las soluciones o medidas que se deben tomar al respecto. Tercero, conformar una base sólida de conocimientos, actitudes y habilidades motrices en nuestros estudiantes en la educación física como estrategia

para educar para la salud; es sin duda, un buen punto de partida, para el anclaje de conocimientos más específicos de la educación física en el contexto de las escuelas formadoras de maestros. Y que, fortalecer la alfabetización física en este nivel, podría garantizar la mejor internalización de contenidos pedagógicos y didácticos de la educación física, en talleres posteriores.

Esta nueva mirada de abordar la educación física, es una estrategia viable para la creación de una base sólida en donde los implicados comprenden la relevancia de la educación física en el currículo escolar; y que pudiera funcionar para transitar a contenidos más específicos de la EF con una perspectiva más pedagógica y didáctica, con el propósito de complementar, enriquecer y profundizar la formación profesional de dichos estudiantes con respecto a la educación física y su utilización en su desempeño profesional en condiciones reales de trabajo.

Por último, trabajar bajo principios esenciales como la inclusión, el trabajo colaborativo, la educación para la salud, la educación emocional, la educación para la paz, y la educación para el cuidado del medio ambiente; son sin duda, experiencias enriquecedoras y transformadoras para cualquier docente que los incluya en su práctica profesional. En el nivel superior, considero fundamental la formación de las futuras generaciones de docentes bajo estos preceptos; si es que somos capaces de vislumbrar la emergente necesidad de forjar una sociedad más justa, más equitativa y más equilibrada.

IX. REFERENCIAS

- Armstrong, T. y Bull, F. (2006). *Development of the World Health Organization Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Journal of Public Health, 14(2):66–70.
- Benemérita Escuela Normal Veracruzana. (2017). Organigrama de la BENV. [Figura]. Recuperado de www.benv.edu.mx.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Cisspraxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, volumen (21), pp. 7-43.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la educación física: Un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación física para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: Paidotribo.
- Díaz, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. España: INDE.
- Esteban, C. y Montiel, U. (1990). Calidad en el centro escolar. *Cuadernos de Pedagogía*, volumen (186), p. 75.
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Grasso, E. (2005). *Construyendo identidad corporal: La corporeidad escuchada*. Buenos Aires, Argentina: Novedades Educativas.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, volumen (335), pp. 105-126.
- Lavega, P., Planas, A., y Ruiz, P. (2014). Juegos cooperativos e inclusión en educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 14 (53), 37-5.
- Le Boulch, J. (1991) *El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor*. Buenos Aires: Paidós.
- Ley General de Cultura Física y Deporte. Recuperado de http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCFD_250117.pdf
- López, A. y Moreno, J. (2000). Integralidad, variabilidad y diversidad en educación física. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 5 (19), 1-3. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd19/integr.htm>

- Maldonado, M. (2007). El trabajo colaborativo en el aula universitaria. *Laurus*, volumen (13), pp. 263-278. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76102314>
- Molina, Y. (2015). Necesidades educativas especiales, elementos para una propuesta de inclusión educativa a través de la investigación acción participativa: El caso de la Escuela México. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 41(especial), 147-167. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052015000300010>
- Navarro, V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. Barcelona: INDE.
- Omeñaca, R. y Ruiz, V. (1999). *Juegos cooperativos y Educación Física*. Barcelona: Paidotribo.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. (2010). Acuerdo de Cooperación OCDE - México para mejorar la calidad de la educación de las escuelas mexicanas. Recuperado de <http://www.oecd.org/edu/school/46216786.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2015). Educación Física de Calidad: Guía para los responsables políticos. Francia: UNESCO. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002313/231340s.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Actividad Física. Disponible en http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Perea, R. (2004). *Educación para la Salud: Reto de nuestro tiempo*. Madrid: Díaz de Santos, S.A.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Schmidt, R. (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. En *Psychological Review*, 82 (4), 225–260.
- Secretaría de Educación Pública (1999). Plan de estudios 1999. Licenciatura en Educación Secundaria. México: SEP.
- Secretaría de Educación Pública. (1999). Licenciatura de Educación Secundaria: Mapa Curricular. [Figura]. México: SEP
- Secretaría de Educación Pública (2008). Manual para el Maestro del Programa Escuela y Salud. México: SEP
- Secretaría de Educación Pública (2008). Manual para el maestro del Programa Escuela y Salud. Desarrollando competencias para una nueva cultura de la salud. Contenidos y estrategias didácticas para docentes. SEP/SSA. Recuperado de http://www.sepbcgob.mx/Educacion%20Basica/Escuela_Salud/Manual_Maestro.pdf

Secretaría de Educación Pública (2011). Plan de estudios 2011. Educación Básica. México: SEP.

Secretaría de Educación Pública (2011). Mapa Curricular de Educación Básica. [Figura].
Recuperado de <http://basica.sep.gob.mx/>

Secretaría de Educación Pública (2012). Plan de estudios 2012: Licenciatura en Educación Preescolar. México: SEP

Secretaría de Educación Pública. (2012). Licenciatura en Educación Preescolar: Malla curricular. [Figura]. Recuperado de <http://www.dgespe.sep.gob.mx/planes/lepre>

Secretaría de Educación Pública (2012). Plan de estudios 2012: Licenciatura en Educación Primaria. México: SEP. Revisado de:
http://www.dgespe.sep.gob.mx/reforma_curricular/planes/lepri/malla_curricular

Secretaría de Educación Pública. (2012). Licenciatura en Educación Primaria: Malla Curricular. [Figura]. Recuperado de
http://www.dgespe.sep.gob.mx/reforma_curricular/planes/lepri/malla_curricular

Secretaría de Educación Pública. (2017). Aprendizajes clave para la educación integral. México: SEP, México.

Secretaría de Educación Pública (2017). Malla curricular de la propuesta del nuevo modelo de Educación Básica. [Figura]. Recuperado de <http://basica.sep.gob.mx/>

Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the lifecourse*. London: Routledge.

Apéndices

Apéndice 1. Descripción del programa

Objetivo general

- Contribuir a la promoción y al cuidado de la salud integral para un mejor desarrollo físico, mental y social, a través de los medios de la educación física y las actividades propias de la actividad física; con la intención de incrementar y enriquecer la alfabetización física de los estudiantes.

Objetivos específicos

- Identificar las problemáticas de salud a las que se enfrenta la sociedad, derivadas de un estilo de vida sedentario.
- Exponer, discutir y analizar la información para reconocer la importancia de mantenerse activo
- Valorar la educación física como un medio indispensable para el desarrollo integral del ser humano y educar para la salud.
- Comparar los beneficios de un estilo de vida activo con un estilo de vida sedentario y construir estrategias para contribuir a la solución de problemas sociales.
- Promover que la escuela y su entorno sean ambientes que favorezcan el desarrollo físico, mental y social de los alumnos.
- Fomentar el desarrollo de conductas y actitudes orientadas a la práctica y conservación de la salud como un bien individual, social y cultural.
- Fomentar actitudes de cooperación, colaboración e inclusión.
- Reconocer y gestionar sus emociones de manera más equilibrada, y analizar su influencia en su desempeño motriz.

A quien va dirigido el programa de actividades

El programa va dirigido a los alumnos de primer semestre de la Licenciatura en Educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria, los estudiantes de la licenciatura son jóvenes que debido a las características del perfil de ingreso se reconocen por ser comprometidos y serios con sus estudios; pero que en el ámbito motriz han mostrado (de acuerdo a experiencias previas)

menor acercamiento a la actividad física y con tendencia al sedentarismo. La mayoría se está incorporando directamente de la educación media superior, mientras que unos cuantos son jóvenes que están estudiando otra carrera o ya la terminaron. Cada grupo de primer semestre cuenta con una matrícula de 30 alumnos, hombres y mujeres, con un rango de edad entre 18 y 25 años. Jóvenes que han manifestado en el diagnóstico inicial, no contar con muy buenas experiencias en su formación académica con respecto a los docentes de educación física, han comentado tener poco acercamiento con la práctica físico – deportiva en la mayoría de los casos; por lo que son minoría los jóvenes que han tenido experiencias significativas en la clase de educación física y/o que han practicado algún deporte o realizan alguna actividad física, y que varios reconocen haberla abandonado por distintos motivos (lesiones, tiempo, dinero, por estudios).

Temporalidad del programa

El programa tendrá una duración de un semestre, impartándose en el primer semestre de la licenciatura mencionada en párrafos anteriores. Por parte de la Coordinación, sólo se tenía destinado un día a la semana para los talleres que complementan la formación profesional de los jóvenes, pero al tener la encomienda del diseño e implementación del taller era insuficiente un día para trabajar los contenidos y por consecuencia, el logro de los objetivos; por lo que, tuve que exponer el programa al Coordinador de la licenciatura para fundamentar el por qué era necesario asignar mínimo dos días para el programa, afortunadamente se aceptó la propuesta y se estableció de manera definitiva que este taller tendría dos días a las semanas, cada sesión con una duración de dos horas.

Descripción del lugar y horario de entrenamiento

El trabajo teórico se realizará la mayoría de las veces en el salón asignado del grupo con el que se trabaje, son aulas con el espacio necesario, bien iluminadas, con el material suficiente (sillas, mesas, pizarrón, espacio de almacenaje, entre otros.); para el trabajo práctico, la institución cuenta con áreas verdes extensas, canchas polideportivas, pista de atletismo, campo de futbol, campo de beisbol, alberca y huerto escolar, en donde para este programa se utilizarán la mayoría.

El horario de las sesiones, dependerá de la asignación de la Coordinación de la licenciatura, el cual puede variar cada ciclo escolar; de momento se trabajará en el horario de 11:30 am a 13:30 pm, después del receso escolar, que es a las 11:00 am.

Mecanismos de Evaluación

Los mecanismos de evaluación se especifican en cada secuencia didáctica y serán anexados después de cada una, siendo los más utilizados, la lista de cotejo y la rúbrica. Haciendo énfasis, en la evaluación formativa y lo valioso de la retroalimentación. La evaluación se concentra más en las actitudes, que en el rendimiento; debido al sustento del programa y la relevancia del disfrute de las actividades para la adquisición de hábitos de vida activos y saludables.

Apéndice 2. Contenidos del programa

Bloque I	Bloque II
Actividad Física, Educación Física y Salud <ul style="list-style-type: none"> ➤ Concepto de Actividad Física y su Clasificación ➤ Actividad Física y Educación Física en la Educación para la salud ➤ Sedentarismo e Inactividad Física ➤ Beneficios de la Actividad Física ➤ Sobrepeso y Obesidad ➤ Obesidad en México ➤ Beneficios Psicológicos de la Actividad Física ➤ Mitos sobre la Actividad Física ➤ Recomendaciones Mundiales sobre la Actividad Física para la Salud ➤ Medios de la Educación Física 	Conocimiento del Cuerpo, sus reacciones ante la Actividad Física y sus manifestaciones motrices en la Educación Física <ul style="list-style-type: none"> ➤ Educación Emocional ➤ Sistemas Energéticos ➤ Sistema Óseo y Sistema Muscular ➤ Habilidades Motrices Básicas y Capacidades Físicas
Estrategias	Estrategias
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trabajo Colaborativo ➤ Exposición Oral ➤ Preguntas Intercaladas ➤ Mapa Conceptual ➤ Tríptico O Video ➤ Actividades Propias De La Actividad Física ➤ Juego: Integración, Cooperativo, Tradicional, Modificados, Pre Deportivos, De Expresión Corporal Y Cuento Motor, Desafíos Físicos Cooperativos. ➤ Visita (Huerto Escolar) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lluvias De Ideas ➤ Ilustraciones (Videos) ➤ Circuito Motriz ➤ Visita (Taller De Educación Emocional Y Al Gimnasio) ➤ ABP (Feria Didáctica) ➤ Diario Reflexivo

Apéndice 3. Secuencias didácticas del programa

Unidad Didáctica: Presentación del curso		No. De Sesiones: 1
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer el grupo <ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentar los objetivos, contenidos del curso, evidencias y criterios de evaluación ✓ Tomar acuerdos grupales para generar un mejor ambiente de trabajo 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Objetivos del curso ✓ Bloques de contenidos ✓ Evidencias ✓ Criterios de evaluación ✓ Rúbricas de evaluación 		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> ✓Objetivos del curso ✓Bloques de contenidos ✓Evidencias ✓Criterios de evaluación ✓Rúbricas de evaluación 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Analizan la información y proponen ✓ Externan sus puntos de vista ✓ Logran tomar decisiones grupales 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Muestran interés en la información que se les presenta ✓ Respetan las opiniones de los demás ✓ Logran tomar acuerdos grupales ✓ Expresan su compromiso con el curso
Estilos De Enseñanza: <p>Los estilos de enseñanza no se dan de forma pura en su aplicación real, por lo que se tiende a agrupar los estilos de enseñanza en categorías más amplias con características comunes. Nosotros nos vamos a basar por este motivo en la clasificación de Delgado Noguera (1992). Para esta sesión, hay una combinación de estilos dependiendo del momento de la sesión. En la parte expositiva del curso corresponderá al mando directo, y la sección de análisis y toma de acuerdos por parte del grupo correspondería a resolución de problemas.</p> <p>Estilo tradicional:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mando directo: La actuación técnica de este estilo se caracteriza por ofrecer una información inicial por parte del profesor a través de una 		Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Toma De Acuerdos

<p>explicación y una demostración. Una vez comprendida la explicación y vista la demostración, la ejecución de la tarea es simultánea para todos los alumnos.</p> <p>Estilos cognoscitivos: Son aquellos que intentan estimular un aprendizaje activo y significativo a través de la indagación y la experimentación motriz, lo que traslada la toma de decisiones al alumno.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Resolución de problemas: La búsqueda será motriz. El profesor hace una pregunta general, la cual tiene varias soluciones validas (planteamiento divergente). Será conveniente una puesta en común con todas las soluciones aportadas y pasar a su ejecución en situaciones de juego. 	
--	--

Planes clase de la secuencia didáctica 1

Sesión: 1	Tiempo: 2 horas	Fecha:
Objetivos de la Sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer el grupo con el cual se trabajará ✓ Presentar el curso ✓ Tomar acuerdos grupales respecto a las evidencias y criterios de evaluación 		
Contenidos <ul style="list-style-type: none"> ✓ Objetivos del curso ✓ Bloques de contenidos ✓ Evidencias ✓ Criterios de evaluación ✓ Rúbricas de evaluación 		
Metodología de enseñanza: mando directo y resolución de problemas		
Materiales: laptop, cañón, plumones, antología y encuadre del curso (en físico)		
Instalaciones: salón de clases		
Actividad 1 <ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación del maestro ✓ Presentación de cada alumno, respondiendo a algunos cuestionamientos. ¿Quiénes son?, ¿de dónde son?, ¿Qué edad tienen?, ¿Qué experiencias han tenido con sus maestros de educación física por los distintos niveles que han transitado?, ¿practican algún deporte?, ¿realizan alguna 		

actividad física?, ¿Qué les gusta?, entre otras.

Actividad 2

- ✓ **Presentación del curso**
 - Objetivos
 - Bloques de contenidos
 - Evidencias
 - Criterios de evaluación
 - Rúbricas

Actividad 3

- ✓ Toma de acuerdos, respecto a lo presentado.
- ✓ Firma del encuadre
- ✓ Entrega de antología

Secuencia didáctica 2

Unidad Didáctica:		No. de Sesiones:	
Pruebas Diagnósticas		1	
Objetivos:			
<div>✓ Conocer las actividades que realizan los estudiantes para mantenerse activos e identificar áreas de mejora</div> <div>✓ Obtener y conocer el índice de masa corporal de cada estudiante y su utilidad</div>			
Contenidos:			
<div>✓ Cuestionario GPAQ</div> <div>✓ Qué es el IMC, su utilidad y su fórmula</div>			
Conceptuales		Procedimentales	
<div>✓ Qué es el GPAQ</div> <div>✓ Qué es el IMC</div>		<div>✓ Realizar el cuestionario</div> <div>✓ Es capaz de obtener su propio IMC</div>	
		Actitudinales	
		<div>✓ Comprende la utilidad del cuestionario y del IMC</div> <div>✓ Se muestra respetuoso de los resultados del IMC de los demás compañeros</div>	
Estilos De Enseñanza:		Evaluación:	
Los estilos de enseñanza no se dan de forma pura en su aplicación real, por lo que se tiende a agrupar los estilos de enseñanza en categorías más amplias con características comunes. Nosotros nos vamos a basar por		<div>• Ficha de registro</div>	

<p>este motivo en la clasificación de Delgado Noguera (1992).</p> <p>Estilo tradicional: simultánea para.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Asignación de tareas: Después de la explicación y/o demostración de la tarea se produce una dispersión de los alumnos que comienzan a trabajar a su propio ritmo. El alumno se hace más responsable de su actuación y puede adaptar la tarea a sus posibilidades. El profesor se ve liberado de dirigir la acción y puede utilizar más tiempo en retroalimentaciones. <p>Estilos cognoscitivos: Son aquellos que intentan estimular un aprendizaje activo y significativo a través de la indagación y la experimentación motriz, lo que traslada la toma de decisiones al alumno.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Descubrimiento guiado: Se fundamenta en una búsqueda de carácter cognitivo, siendo la mayoría de soluciones aportadas de forma verbal. Se plantean preguntas cuya única respuesta válida (planteamiento convergente) constituyen los pasos de la progresión y éstos serán puestos en práctica de una manera motriz por los alumnos. 	
---	--

Planes clase de la secuencia didáctica 2

Sesión: 1	Tiempo:	Fecha:
Objetivos De La Sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer que tan activos son los estudiantes y su estado nutricional ✓ Realizar un diagnóstico grupal inicial 		
Contenidos <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuestionario GPAQ ✓ IMC 		
Metodología de enseñanza: asignación de tareas y descubrimiento guiado		
Materiales: cuestionarios, lápices, báscula, cinta métrica		
Instalaciones: salón y cancha multiusos		
Actividad 1 <ul style="list-style-type: none"> ✓ Explicación de la utilidad del cuestionario ✓ Aplicación de cuestionario GPAQ Actividad 2 <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pesar a cada alumno ✓ Determinar su altura ✓ Investigar que es IMC y su utilidad ✓ Determinar el IMC propio y registrarlo 		

Instrumentos de evaluación de la secuencia didáctica 2

Ficha de registro

Pruebas Diagnósticas (inicial)

Escuela: _____

Licenciatura: _____ **Grado:** _____ **Grupo:** _____

[illegible]

Secuencia didáctica 3

Unidad Didáctica: <p style="text-align: center;">Integración Grupal</p>		No. de Sesiones: <p style="text-align: center;">2</p>
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer a todos los integrantes del grupo ✓ Fomentar la integración grupal ✓ Establecer las pautas del trabajo colaborativo a trabajar durante todo el taller 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Juegos de integración ✓ Desafíos físicos cooperativos 		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Que son los juegos de integración ✓ Que son los juegos rompehielo ✓ Que son los desafíos físicos cooperativos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saber comunicarse ✓ Integrarse al grupo y participar activamente 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Muestra interés por conocer más a sus compañeros ✓ Expresa sus opiniones ✓ Escucha las opiniones de los demás ✓ Muestra respeto por las distintas opiniones ✓ Logran tomar acuerdos en conjunto
Estilos De Enseñanza: <p>Los estilos de enseñanza no se dan de forma pura en su aplicación real, por lo que se tiende a agrupar los estilos de enseñanza en categorías más amplias con características comunes. Me voy a basar por este motivo en la clasificación de Delgado Noguera (1992).</p> <p>Entendiendo que el proceso de enseñanza-aprendizaje es multidimensional; por lo que, en una sesión se pudiera transitar por varios estilos. Se procura que la tendencia sea hacia los estilos cognoscitivos.</p> <p>Estilo tradicional:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mando directo: La actuación técnica de este estilo se 		Evaluación: <p>Lista de cotejo: Es un instrumento que permite identificar comportamiento con respecto a actitudes, habilidades y destrezas. Contiene un listado de indicadores de logro en el que se constata, en un solo momento, la presencia o ausencia de estos mediante la actuación de alumno y alumna.</p>

<p>caracteriza por ofrecer una información inicial por parte del profesor a través de una explicación y una demostración. Una vez comprendida la explicación y vista la demostración, la ejecución de la tarea. es simultánea para todos los alumnos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Asignación de tareas: Después de la explicación y/o demostración de la tarea se produce una dispersión de los alumnos que comienzan a trabajar a su propio ritmo. El alumno se hace más responsable de su actuación y puede adaptar la tarea a sus posibilidades. El profesor se ve liberado de dirigir la acción y puede utilizar más tiempo en retroalimentaciones. <p>Estilos cognoscitivos: Son aquellos que intentan estimular un aprendizaje activo y significativo a través de la indagación y la experimentación motriz, lo que traslada la toma de decisiones al alumno.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Descubrimiento guiado: Se fundamenta en una búsqueda de carácter cognitivo, siendo la mayoría de soluciones aportadas de forma verbal. Se plantean preguntas cuya única respuesta válida (planteamiento convergente) constituyen los pasos de la progresión y éstos serán puestos en práctica de una manera motriz por los alumnos. ○ Resolución de problemas: La búsqueda será motriz. El profesor hace una pregunta general, la cual tiene varias soluciones validas (planteamiento divergente). Será conveniente una puesta en común con todas las soluciones aportadas y pasar a su ejecución en situaciones de juego. 	
---	--

Planes clase de la secuencia didáctica 3

Sesión: 1	Tiempo: 1 hora y 40 minutos	Fecha:
Objetivos de la Sesión: <p>✓ Fomentar la integración grupal e identificar a todos los miembros del grupo</p>		
Contenidos: <p>- Conceptuales: para que sirven los juegos rompe hielo y de integración</p> <p>- Procedimentales: reconocer la utilidad de estos juegos y participar activamente</p> <p>- Actitudinales: mostrar interés y respeto hacia sus compañeros</p>		
Metodología de enseñanza: mando directo y resolución de problemas		
Materiales: paliacates y silbato		
Instalaciones: Cancha multiusos o espacio amplio		
Actividad 1 (trabajo práctico) Calentamiento: <ul style="list-style-type: none"> • “Me llamo y me pica” Se colocan formando un círculo. El primero comenzara diciendo “Me llamo (Alex) y me pica aquí”, rascándose donde él quiera. El siguiente dirá “Me llamo (Elena) y me pica aquí. Él se llama Alex y le pica aquí” siempre rascándose donde “le pique”. Se dirá solo el del anterior. Variante: Para ejercitar la memoria se puede ir diciendo desde el primero hasta donde este el jugador, el último dirá todo lo del grupo. • “Familias de animales” Se reparte a todo el grupo unos papeles doblados en los que se ha escrito o dibujado un animal. Los papeles no deben ser abiertos hasta que se dé la señal. Cuando se da la señal, se desdoblan los papeles, y cada uno imitando a su animal tiene que encontrarse con sus iguales. Una vez encontrados las parejas, estarán alrededor de un minuto, haciéndose preguntas ambos a modo de presentación. Variantes: realizarlo con un miembro de la pareja, con vendaje en ojos. En lugar de imitar el sonido del animal, sólo realizar la imitación gestual. Parte central: <ul style="list-style-type: none"> • “Laberinto humano” Se divide al grupo en dos equipos. Cada equipo, todos en círculo agarrados de las manos, quien dirige va a ser la punta y empieza a pasar por arriba, por abajo, por donde quiera. Sin soltarse de las manos todos lo siguen. Cuando todos estén enredados, se pide que se vuelva a la posición inicial sin soltarse. Variantes: hacerlo en un solo gran grupo. • “Trenes ciegos” Los trenes están formados por jugadores en fila india, que se vendan bien los ojos y apoyan las manos en los hombros del que esta adelante. Solo el maquinista, que es el último de cada tren, no está vendado. Señala el sitio de la estación final presionando el hombro izquierdo o derecho del que tiene adelante con la mano y este transmite lo mismo a los demás. El juego es en silencio; si alguno habla el tren debe volver al sitio de partida y comenzar de nuevo. Gana el tren que llegue primero a la meta. Variantes: incluir obstáculos. Hacerlo en un solo grupo. 		

Vuelta a la calma:

- ✓ **“El personaje”** Cada alumno debe elegir un personaje famoso con el que comparta su nombre. A continuación, delante de todo el grupo, debe imitar al personaje y el resto deberá adivinar cuál es su nombre.

Sesión: 2	Tiempo: 1 hora y 40 minutos	Fecha:
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fomentar el trabajo colaborativo ✓ Establecer las pautas del trabajo colaborativo que se pretende fomentar durante todo el taller ✓ Evitar la competición 		
Contenidos: <p>-Conceptuales: que son los desafíos físicos cooperativos</p> <p>Los Desafíos Físicos Cooperativos se pueden definir como unas actividades físicas que se plantean en forma de reto colectivo (No individual), donde el grupo debe resolver, de forma cooperativa (ayudándose entre todas las personas) un determinado problema motor que no tiene una única forma de resolverse.</p> <p>- Procedimentales: colabora con sus compañeros</p> <p>-Actitudinales: contribuye al logro de un fin común y se lo hace con gusto</p>		
Metodología de enseñanza: asignación de tareas y resolución de problemas		
Materiales: papel craft, tapetes de foami y tarima		
Instalaciones: Cancha multiusos o espacio amplio		
Actividad 1 <p>Calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Bajo la cuerda” Estás en la selva y necesitas una cuerda, la has encontrado tirada en el suelo. Te das cuenta que está envenenada y no se puede tocar con las manos o brazos. Reto: Tienen que conseguir romper el encantamiento y des envenenar la cuerda para podérsela llevar. Para conseguirlo todos los compañeros de nuestro grupo tienen que pasar por debajo de la cuerda en cuatro niveles: 1) reptando, 2) a cuatro patas, 3) de rodillas con el tronco recto, 4) de pie. Variantes: cambiar las posiciones del cuerpo. <p>Parte central:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Llegar a la Isla”, todo el grupo tiene que pasar de un lado a otro del gimnasio o cancha con tapetes de foami previamente asignados, sin tocar el piso con ninguna parte del cuerpo; si alguien tocara el piso, tendrán que comenzar de nuevo la tarea. Se pueden agregar obstáculos. • “Trasladar la balsa”, tendrán que trasladar un lienzo de papel de un lado a otro del gimnasio librando obstáculos sin utilizar manos, si este toca el suelo se iniciará de nuevo. • “El muro” Han llegado hasta un gran muro (colchoneta) que tendrán que atravesar para continuar con su camino. RETO: todo el grupo debe lograr superar el muro sin bordearlo, derribarlo y sin utilizar otro elemento, más que sus cuerpos. <p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Déjate caer” En una tarima de aproximadamente 1 metro de alto, pasará cada alumno y se colocará de espaldas a la orilla, el resto del grupo se tomará fuertemente de las manos y atrapará al compañero que está en la tarima y el cual se dejará caer para ser cachado por sus compañeros. 		

Instrumentos de evaluación de la secuencia didáctica 3

Lista de cotejo

Indicadores	SI	NO
1.- Participa activamente en el juego		
2.- Comprende las instrucciones y reglas de juego		
3.- Se comunica con sus compañeros		
4.-Disfruta y muestra entusiasmo en la realización del juego		
5.- Se integra bien en los diferentes equipos		
6.- Colabora con sus compañeros para el logro de la meta		
7.- Es respetuoso con las ideas y aportaciones de sus compañeros		

Secuencia didáctica 4

Unidad Didáctica: Educación Física y Actividad Física		No. De Sesiones: 5
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer las diferencias conceptuales de cada término ✓ Analizar los beneficios de la actividad física ✓ Identificar y vivenciar las actividades propias de la actividad física ✓ Reconocer la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable ✓ Identificar la importancia de la Educación Física en la educación para la salud ✓ Fomentar el trabajo transversal y colaborativo con el huerto escolar de la institución 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepto de Actividad Física y su clasificación ✓ Concepto de Educación Física ✓ Sedentarismo e Inactividad Física ✓ Beneficios de la Actividad Física ✓ Sobrepeso y Obesidad ✓ Obesidad en México ✓ Beneficios Psicológicos de la Actividad Física ✓ Mitos sobre la Actividad Física ✓ Recomendaciones Mundiales sobre la Actividad Física para la Salud 		Evidencias de Aprendizaje <ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposición por equipos ✓ Mapa conceptual ✓ Tríptico por equipos
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Concepto de actividad física y su clasificación ✓ Concepto de educación física ✓ Importancia de la EF en la educación para la salud ✓ Beneficios de la actividad física ✓ Recomendaciones mundiales sobre la actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elabora una exposición fundamentada ✓ Construye mapa conceptual ✓ Construye un tríptico ✓ Reconoce la importancia de generar estrategias que contribuyan a fomentar la adquisición de hábitos saludables ✓ Participa en las actividades propias de la actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Muestra interés por las actividades ✓ Reconoce la importancia de mantenerse activo
Estilos de Enseñanza: Estilo tradicional: para todos los alumnos. <ul style="list-style-type: none"> ○ Asignación de tareas: Después de la explicación y/o demostración de la tarea se produce una dispersión de los alumnos que comienzan a trabajar a su propio ritmo. El alumno se hace más responsable de su actuación y puede adaptar la tarea 		Evaluación: Lista de cotejo: Es un instrumento que permite identificar comportamiento con respecto a actitudes, habilidades y destrezas. Contiene un listado de indicadores de logro en el que se constata, en un solo momento, la presencia o ausencia de estos mediante la actuación de alumno y alumna.

<p>a sus posibilidades. El profesor se ve liberado de dirigir la acción y puede utilizar más tiempo en retroalimentaciones.</p> <p>Estilos cognoscitivos: Son aquellos que intentan estimular un aprendizaje activo y significativo a través de la indagación y la experimentación motriz, lo que traslada la toma de decisiones al alumno.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Resolución de problemas: La búsqueda será motriz. El profesor hace una pregunta general, la cual tiene varias soluciones validas (planteamiento divergente). Será conveniente una puesta en común con todas las soluciones aportadas y pasar a su ejecución en situaciones de juego. 	<p>Rúbrica: Una rúbrica es una guía educativa que describe los criterios con unas escalas para caracterizar los niveles de ejecución. A fin de juzgar la calidad de las tareas realizadas por los estudiantes. Tiene como propósito explorar las fortalezas y las limitaciones de los alumnos en su aprendizaje. La rúbrica es un intento de delinear criterios de evaluación consistentes. Permite que profesores y estudiantes por igual, puedan evaluar criterios complejos y subjetivos, además de proveer un marco de auto evaluación, reflexión y revisión por pares.</p>
--	--

Planes clase de la secuencia didáctica 4

Sesión: 1	Tiempo: 1 hora y 45 minutos	Fecha:
<p>Objetivos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Analizar los conceptos de actividad física y educación física ✓ Conocer las actividades que integran la clasificación de la actividad física ✓ Identificar el papel de la educación física y de la actividad física para el fomento de la salud ✓ Experimentar las actividades propias de la actividad física 		
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conceptuales: identifica las diferencias conceptuales entre actividad física y educación física - Procedimentales: elaboración de mapa conceptual - Actitudinales: escucha con atención a sus compañeros y muestra interés por el tema 		
Metodología de enseñanza: mando directo y asignación de tareas		
Materiales: laptop, cañón, pizarrón y ropa deportiva		
Instalaciones: salón y todo el terreno que ocupa la institución		
<p>Actividad 1 (trabajo teórico)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposición del tema 1 “Actividad física y su clasificación; y la educación física en la educación para la salud”. ✓ En plenaria, compartir dudas, preguntas y conclusiones del tema. ✓ Entrega de mapas 		

Actividad 2 (sesión práctica)**Calentamiento**

- ✓ Estático

Parte central:

- ✓ Caminata de reconocimiento por todas las instalaciones de la institución

Vuelta a la calma:

- ✓ Platica sobre la importancia de mantenerse activos

Sesión: 2	Tiempo: 1 hora y 45 minutos	Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer las consecuencias de un estilo de vida sedentario ✓ Identificar los beneficios de mantenerse activo ✓ Fomentar el cuidado del medio ambiente a través del trabajo colaborativo con huerto escolar 		
Contenidos: <p>- Conceptuales: sedentarismo, inactividad física y beneficios de la actividad física.</p> <p>- Procedimentales: organización de la exposición, elaboración mapa conceptual y participación en la limpieza del huerto escolar.</p> <p>- Actitudinales: escucha con atención a sus compañeros, muestra interés por el tema y participa con agrado en la limpieza de las diferentes áreas del huerto.</p>		
Metodología de enseñanza: mando directo y asignación de tareas		
Materiales: cañón, laptop y materiales propios del huerto escolar		
Instalaciones: Cancha multiusos o espacio amplio		
Actividad 1 (trabajo teórico) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposición del tema 2 “Sedentarismo, Inactividad física y beneficios de la actividad física” ✓ En plenaria, compartir dudas, preguntas y conclusiones del tema. ✓ Entrega de mapas 		
Actividad 2 (sesión práctica) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Limpieza del huerto escolar <ul style="list-style-type: none"> • Transportar material: carretillas, palas, bieldos, arañas, etc. • Recoger hojarasca y transportarla al área correspondiente • Limpieza de camas 		

Sesión: 3	Tiempo: 1 hora y 45 minutos	Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer estadísticas de sobrepeso y obesidad en México ✓ Identificar los principales problemas de salud que aquejan a nuestra sociedad ✓ Concientizar sobre la importancia de fomentar hábitos saludables ✓ Reconocer que las actividades diarias son útiles para mantenerse activos 		
Contenidos: <p>- Conceptuales: sobrepeso, obesidad, estadísticas sobre estos problemas de salud y políticas de salud en nuestro país.</p> <p>- Procedimentales: analizar la información para elaborar el mapa y mostrarse receptivo ante la información para participar en las actividades físicas</p> <p>-Actitudinales: realiza con entusiasmo las actividades, se muestra participativo y atento.</p>		
Metodología de enseñanza: mando directo y resolución de problemas		
Materiales: cañón, laptop, jergas, cubos, líquidos de limpieza, franelas, escobas y trapeadores		
Instalaciones: salón		
Actividad 1 (trabajo teórico) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposición del tema 3 “Sobrepeso, obesidad y políticas públicas de salud para su control y prevención” ✓ En plenaria, compartir dudas, preguntas y conclusiones del tema. ✓ Entrega de mapas Actividad 2 (sesión práctica) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Problema: limpieza del aula Los alumnos se organizarán para distribuirse la limpieza de: piso, ventanas, mesas, sillas y pizarrón. 		

Sesión: 4	Tiempo: 1 hora y 45 minutos	Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprender las implicaciones psicológicas al realizar una actividad física ✓ Contribuir a la limpieza de espacios comunitarios, como estrategia para mantenerse activos y trabajar por el bien común 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Conceptuales: beneficios psicológicos de la actividad física - Procedimentales: comprensión del tema a través del mapa conceptual y la participación en las actividades físicas - Actitudinales: escucha con atención a sus compañeros y se muestra interesado 		
Metodología de enseñanza: mando directo y resolución de problemas		
Materiales: cañón, laptop y bolsas de basura		
Instalaciones: salón y las instalaciones de la institución		
Actividad 1 (trabajo teórico) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposición del tema 4 “Beneficios psicológicos de la actividad física” ✓ En plenaria, compartir dudas, preguntas y conclusiones del tema. ✓ Entrega de mapas Actividad 2 (sesión práctica) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminata de recolección de basura ✓ Entrega de residuos a huerto escolar ✓ Platica de cómo se sintieron antes y después de realizar la actividad física 		

Sesión: 5	Tiempo: 1 hora y 45 minutos	Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Analizar las recomendaciones mundiales sobre la actividad física ✓ Reflexionar sobre los mitos de la actividad física ✓ Compara las diferencias entre mantenerse activo y ser sedentario ✓ Fomentar el cuidado del medio ambiente a través del trabajo colaborativo establecido con el huerto escolar 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Conceptuales: mitos sobre la actividad física, recomendaciones mundiales y diferencias entre sedentarismo y mantenerse activo - Procedimentales: realiza un cuadro comparativo entre el sedentarismo y un estilo de vida activo - Actitudinales: se muestra atento y participativo 		
Metodología de enseñanza: mando directo y asignación de tareas		
Materiales: cañón, laptop y los materiales que se empleen en el huerto		
Instalaciones: Cancha multiusos o espacio amplio		
Actividad 1 (trabajo teórico) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposición del tema 5 “Mitos sobre la actividad física y recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud”. ✓ En plenaria, compartir dudas, preguntas y conclusiones del tema. ✓ Entrega de cuadro comparativo Actividad 2 (sesión práctica) Huerto Escolar <ul style="list-style-type: none"> ✓ Separación de plántulas ✓ Siembra en las camas del huerto (maíz y frijol) 		

Instrumentos de evaluación de la secuencia didáctica 5

Rúbrica de la exposición

Valor total: _____

Integrantes del equipo:

Elementos a Evaluar	Criterios de desempeño/Puntaje			
	Excelente	Bueno	Necesita mejorar	
Dominio del Tema	Demuestra un excelente conocimiento del tema.	Demuestra un buen conocimiento del tema.	No parece conocer muy bien el tema.	
Comprensión del Tema	Puede con precisión contestar todas las preguntas planteadas sobre el tema por sus compañeros y maestro.	Puede con precisión contestar la mayoría de las preguntas planteadas sobre el tema por sus compañeros y maestro.	Puede con precisión contestar pocas preguntas planteadas sobre el tema por sus compañeros y maestro.	
Apoyos Didácticos	Usa varios apoyos que demuestran trabajo y creatividad; eso hace una excelente presentación.	Usa un apoyo que demuestra trabajo y creatividad; eso hace una buena presentación.	No usa apoyo y eso hace una deficiente presentación.	

Rúbrica del mapa conceptual

Elementos a evaluar	Excelente	Bueno	Mejorable
Tema Principal	Identifica ampliamente el tema principal	Identifica medianamente el tema principal	No identifica con claridad el tema principal
Esquema	Utiliza palabras clave y las muestra con cuadros, óvalos y limpieza total	Utiliza palabras clave y las muestra con cuadros, óvalos y limpieza en un 80 %	El esquema tiene muy poca relación con el tema solicitado
Organización	El mapa conceptual se encuentra presentado de manera original, ordenado de manera jerárquica lógica y secuencial	El mapa conceptual se encuentra presentado de manera original, ordenado de manera jerárquica lógica y secuencial en un 80 %	El mapa conceptual tiene muy poco que ver con el tema presentado
Conexión De Conceptos	Clasificación de conceptos presentados de manera lógica, estos se encuentran relacionados unos con otros a través de palabras clave o conectores	Clasificación de conceptos presentados de manera lógica, estos se encuentran medianamente relacionados unos con otros a través de palabras clave o conectores	Existe muy poca lógica entre los conceptos, a través de los conectores

Lista de cotejo para las sesiones prácticas

Indicadores	SI	NO
1.- Participa activamente en la actividad		
2.- Comprende las instrucciones		
3.- Se comunica con sus compañeros		
4.-Disfruta y muestra entusiasmo en la realización de la actividad		
5.- Manifiesta la importancia del cuidado del medio ambiente		
6.- Colabora para el logro del bien común		
7.- Es respetuoso con las ideas y aportaciones de sus compañeros		

Secuencia didáctica 6

Unidad Didáctica: Los medios de la Educación Física		No. de sesiones: 8
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conozca los medios de los cuales dispone la educación física para alcanzar sus objetivos. ✓ Experimente a través de la acción motriz los medios de la educación física, en su papel de jugador y de docente frente a grupo. ✓ Asuma su rol como docente de educación física, a través del aprendizaje situado, en la aplicación de un juego. 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Juegos cooperativos ✓ Juegos modificados ✓ Juegos pre deportivos ✓ Juegos tradicionales ✓ Juegos de expresión corporal ✓ Cuento motor 		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuáles son los medios de la educación física ✓ Conceptos de cada juego ✓ Elementos de la sesión de educación física ✓ Elementos de los estilos de enseñanza 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pregunta sobre los medios de la educación física ✓ Planea su juego ✓ Busca información, para mejorar su actuación ✓ Explica la actividad con claridad ✓ Desarrolla su actividad 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Muestra interés por las actividades ✓ Participa activamente ✓ Asume su rol como docente con agrado y compromiso ✓ Colabora con sus compañeros ✓ Ofrece alternativas de juego
Estilos De Enseñanza: <p>Los estilos de enseñanza no se dan de forma pura en su aplicación real, por lo que se tiende a agrupar los estilos de enseñanza en categorías más amplias con características comunes. Nosotros nos vamos a basar por este motivo en la clasificación de Delgado Noguera (1992).</p> <p>Estilo tradicional: para todos los alumnos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Asignación de tareas: Después de la explicación y/o demostración de la tarea se produce una dispersión de los alumnos que comienzan a trabajar a su propio ritmo. El alumno se hace más 		Evaluación: <p>Lista de cotejo: Es un instrumento que permite identificar comportamiento con respecto a actitudes, habilidades y destrezas. Contiene un listado de indicadores de logro en el que se constata, en un solo momento, la presencia o ausencia de estos mediante la actuación de alumno y alumna. Aplica para las sesiones a cargo del docente.</p> <p>Rúbrica: Una rúbrica es una guía educativa que describe los criterios con unas escalas para caracterizar los niveles de ejecución. A fin de juzgar la calidad de las tareas realizadas por los estudiantes. Tiene como propósito explorar las fortalezas y las limitaciones de los alumnos en</p>

<p>responsable de su actuación y puede adaptar la tarea a sus posibilidades. El profesor se ve liberado de dirigir la acción y puede utilizar más tiempo en retroalimentaciones.</p> <p>Estilos cognoscitivos: Son aquellos que intentan estimular un aprendizaje activo y significativo a través de la indagación y la experimentación motriz, lo que traslada la toma de decisiones al alumno.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Descubrimiento guiado: Se fundamenta en una búsqueda de carácter cognitivo, siendo la mayoría de soluciones aportadas de forma verbal. Se plantean preguntas cuya única respuesta válida (planteamiento convergente) constituyen los pasos de la progresión y éstos serán puestos en práctica de una manera motriz por los alumnos. ○ Resolución de problemas: La búsqueda será motriz. El profesor hace una pregunta general, la cual tiene varias soluciones validas (planteamiento divergente). Será conveniente una puesta en común con todas las soluciones aportadas y pasar a su ejecución en situaciones de juego. 	<p>su aprendizaje. La rúbrica es un intento de delinear criterios de evaluación consistentes. Permite que profesores y estudiantes por igual, puedan evaluar criterios complejos y subjetivos, además de proveer un marco de auto evaluación, reflexión y revisión por pares. Se utilizará para las sesiones donde aplicara el juego cada alumno.</p>
---	---

Planes clase de la secuencia didáctica 6

Sesión: 1	Tiempo: 1 hora y 50 minutos	Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Experimente sus posibilidades de acción motriz, a través de los juegos cooperativos ✓ Fomentar el trabajo colaborativo ✓ Reconozca la importancia de educar para colaborar, a través de los juegos cooperativos ✓ Valorar la educación física como parte indispensable de su formación integral 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Conceptuales: juegos cooperativos, trabajo colaborativo, medios de la educación física. - Procedimentales: utilizar los juegos cooperativos como estrategia - Actitudinales: reconocer su pertinencia en el fomento del trabajo colaborativo, asumir una actitud participativa y colaborar en la consecución de un fin común. 		
Metodología de enseñanza: descubrimiento guiado y resolución de problemas		
Materiales: laptop, cañón, aros y gises		
Instalaciones: Cancha multiusos o espacio amplio		
Actividad 1 <ul style="list-style-type: none"> ✓ Plática “La educación física desde la práctica docente: experiencias y retos” Esta plática fue impartida por la alumna Frida Gálvez, estudiante de cuarto año de la licenciatura. Previamente, se estableció contacto con la alumna para solicitarle el apoyo y explicarle los requerimientos de la plática; que básicamente se apoyaba en sus experiencias en las jornadas de observación, de práctica docente y de práctica intensiva, en cuanto a la asignatura de educación física, y cuales consideraba fueron los retos a los que se enfrentaba el estudiante de esta licenciatura para hacer frente a las sesiones de educación física durante su trayecto formativo. 		
Actividad 2 (clase práctica)		
Parte inicial: <ul style="list-style-type: none"> ✓ “Caza fantasmas”, se seleccionaran 5 alumnos que tendrán el rol de “caza fantasmas”, los cuales tendrán un implemento en la mano (en este caso un aro); el resto de los alumnos serán los “fantasmas”. La meta consiste en atrapar la mayor cantidad de fantasmas, para esto los caza fantasmas tendrán que atrapar un fantasma con el aro y trasladarlo a la guarida (que será una zona previamente delimitada por conos. Los fantasmas se pueden salvar entre sí dándole la mano a los que están en la guarida. Variantes: pueden proponer el alumno o el maestro; se puede variar la manera de atrapar, la manera de salvarse entre fantasmas, agregar o quitar compañeros al equipo de caza fantasmas, o poner límite temporal para la caza de fantasmas e ir rotando roles. 		

Parte central:

- ✓ **“Izquierda - Izquierda, Derecha – Derecha”**, Se organizan a los alumnos en dos filas, uno detrás del otro, tomados del hombro de su compañero que se encuentra adelante, mientras el maestro da las indicaciones siguientes:

Izquierda - Izquierda (levantamos la pierna izquierda dos veces a los lados)

Derecha - Derecha (levantamos la pierna derecha dos veces a los lados)

Adelante (da un paso hacia adelante)

Atrás (da un paso atrás)

Un dos tres (da tres pasos hacia adelante)

Quedando clara las indicaciones, se realizan las acciones cantando la estrofa hasta llegar a la meta previamente indicada. No se podrán soltar las manos de los hombros de su compañero.

- ✓ **“El tren”**, toda la clase se coloca en fila india agarrados de los hombros del compañero que tienen adelante. En medio de cada uno se colocará un globo que quedará sujeto por la espalda del que está delante y abdomen del que está detrás. La meta consiste en llegar hasta un punto determinado sin que ningún balón se caiga al suelo. Como regla principal, ninguno de los alumnos puede tocar el globo con las manos para sujetarlo. **Variantes:** se modifica la dirección del desplazamiento en reversa; sólo el primero de la fila tendrá los ojos abiertos, guiando al resto de compañeros.

Vuelta a la calma:

- ✓ **“Dibujos imaginarios”**, se integra a los alumnos en dos filas, estarán sentados en el piso. El maestro, asignará algún objeto a dibujar al último compañero de la fila, el cual tendrá que dibujar dicho objeto en la espalda del compañero de adelante y así sucesivamente cada compañero, hasta llegar al primero de cada fila y este tendrá que dibujar con un gis en el piso el objeto que le dibujo el compañero de atrás. **Variantes:** en lugar de dibujar cosas, podemos escribir palabras relacionadas con la cooperación; dar libertad a los alumnos de escoger lo que quieren dibujar.

Sesión: 2	Tiempo: 1 hora y 40 minutos	Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Experimente sus posibilidades de acción motriz, a través de los juegos cooperativos ✓ Fomentar el trabajo colaborativo ✓ Reconozca la importancia de educar para colaborar, a través de los juegos cooperativos ✓ Valorar la educación física como parte indispensable de su formación integral 		
Contenidos: <p>- Conceptuales: juegos cooperativos, trabajo colaborativo, medios de la educación física.</p> <p>- Procedimentales: utilizar los juegos cooperativos como estrategia</p> <p>- Actitudinales: reconocer su pertinencia en el fomento del trabajo colaborativo, asumir una actitud participativa y colaborar en la consecución de un fin común.</p>		
Metodología de enseñanza: descubrimiento guiado y resolución de problemas		
Materiales: aros, conos y paliacates		
Instalaciones: Cancha multiusos o espacio amplio		
Actividad 1 (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Caminata por áreas verdes, aprovechar este espacio para platicar con los jóvenes sobre cómo se sienten en la escuela, recordando que son de nuevo ingreso, y es parte de las funciones del docente estar pendiente de sus alumnos, y tal vez detectar situaciones de riesgos. 		
Actividad 2 (sesión práctica) <p>Parte inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pasar por el aro: Nos colocamos en corro de pie agarrados de las manos. Colocamos un aro de gimnasia atravesado en los brazos de dos participantes. A continuación, cada participante intenta pasar su cuerpo por el aro sin soltarse las manos en ningún momento comenzando por una persona y siguiendo hasta que llegue a ella misma de nuevo. Cada participante irá pasando su cuerpo a través del aro sin soltar las manos. Variante: introducir más aros, variar la posición del cuerpo (sentado, hincado...) <p>Parte central:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ “Carrera de elefantes”, el grupo se distribuirá en dos equipos, los cuales tendrán que acomodarse “como elefantes”; es decir, con la mano izquierda tomará la mano derecha de su compañero de adelante, y con la mano derecha tomará la mano izquierda del compañero de atrás. El primero y el último de la fila, sólo la mano que corresponda. Ya tomados de las manos, se trasladarán en equipos hasta la meta previamente indicada; el equipo que se suelte tendrá que volver a comenzar. Variantes: modificar el agarre; incluir obstáculos, vendar los ojos. 		

- ✓ **“Carros romanos”**, se distribuirán en dos equipos, cada equipo seleccionará a dos compañeros que serán el “carro romano”, los cuales tendrán que trasladar a cada compañero a la meta que indique el maestro. Podrán rotarse los compañeros que vayan quedando para fungir como carro romano, si así lo decide el equipo. **Variantes:** modificar al “carro romano” de un solo integrante; agregar obstáculos en el recorrido.

- ✓ **“Carrera de troncos”**, formados en una gran fila, a la indicación del maestro el primero de la fila correrá hasta el plato y tendrá que acostarse en el piso (boca abajo como un tronco); ya que está acomodado, el siguiente de la fila correrá hasta él y pasará rodando por encima de su compañero, se acomodará junto a su compañero en el piso (en la misma posición) y así sucesivamente, pasarán rodando el resto de los troncos (compañeros), hasta llegar a la meta indicada. Hacer énfasis en las medidas de seguridad para no lastimar a los compañeros que están en el piso. **Variantes:** formar equipos; vendar ojos.

Vuelta a la calma:

- ✓ **“Que no caiga”**, en un gran círculo, todos los compañeros sostendrán una tela circular (paracaídas) con las dos manos. La tela tendrá un orificio pequeño en el centro; comenzaremos con una pelota grande, la cual tendrán que trasladar con la tela tratando de no caiga hasta el punto indicado. **Variantes:** modificar el tamaño del móvil, entre más pequeño también tendrán que cuidar que no caiga por el orificio de la tela.

Sesión: 3	Tiempo: 1 hora y 40 minutos	Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Experimente sus posibilidades de acción motriz, a través de los juegos cooperativos ✓ Fomentar el trabajo colaborativo ✓ Reconozca la importancia de educar para colaborar, a través de los juegos cooperativos ✓ Valorar la educación física como parte indispensable de su formación integral 		
Contenidos: <p>Conceptuales: juegos cooperativos, actividades acuáticas, trabajo colaborativo, medios de la educación física.</p> <p>- Procedimentales: utilizar los juegos cooperativos como estrategia</p> <p>-Actitudinales: reconocer su pertinencia en el fomento del trabajo colaborativo, asumir una actitud participativa y colaborar en la consecución de un fin común.</p>		
Metodología de enseñanza: resolución de problemas, mando directo y descubrimiento guiado		

Materiales: cuerda, costales, globos, esponjas, lonas, jabón, cubos y agua
Instalaciones: áreas verdes
<p>Actividad 1(sesión práctica)</p> <p>Parte inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ “Jalar la cuerda”, distribuidos en dos equipos tomaran la cuerda, cada equipo por cada extremo; a la indicación sonora, tratarán de llevar el paliacate que indica el centro de la cuerda hasta el lado de su área (previamente delimitada). Variantes: modificar la posición del cuerpo (sentado, hincado, acostado). ✓ “Carrera de costales”, formados en dos filas, a la indicación el primero de cada fila se meterá en el costal y saltando se trasladará hasta el punto indicado y regresará de igual manera hasta la fila. Cuando llegue a la fila, entregará el costal al siguiente compañero, quien realizará lo mismo, y así sucesivamente hasta pasar todos los miembros del equipo. <p>Parte central:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ “Cacha el globo”, en dos equipos, se acomodarán en media luna, formando entre los dos equipos un círculo. Entre cada miembro de cada equipo habrá 1 ½ m de separación. El primero de cada equipo será el capitán y tendrá un cubo lleno de globos (la misma cantidad por equipo). A la indicación cada capitán del equipo, tomará un globo y lo aventará al siguiente de la fila, al llegar al último de la fila éste depositará el globo en la cubeta del otro equipo (la misma indicación para los contrarios). Si se rompe el globo, tomarán uno el capitán y realizarán lo mismo; se trata entonces de ir llenando de globos la cubeta del equipo adversario y tratar de dejar vacía la propia. <div data-bbox="303 1020 919 1201" data-label="Diagram"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ✓ “Chupa el agua”, formados en dos filas, se acomodarán sentados en el piso. Cada equipo tendrá a 20 metros una cubeta llena de agua y una esponja. A la indicación el primero de cada fila correrá hasta la cubeta, tomará la esponja y absorberá la mayor cantidad de agua posible, regresará corriendo con la esponja se sentará hasta delante de la fila y pasará la esponja al compañero de atrás por encima de la cabeza; cuando la esponja llegue al último compañero, este tendrá que salir corriendo hasta la cubeta y meter la esponja para absorber el agua, regresará corriendo y se sentará al frente de la fila repitiendo la acción del compañero anterior. Se repetirá la misma acción hasta dejar la cubeta vacía. ✓ “El tobogán”, entre todos, acomodarán las lonas formando un tobogán (el área verde escogida previamente, es una empinada). Estando listo el tobogán, en una cubeta preparan el agua con jabón (ecológico, para no dañar el medio ambiente), el cual tendrán que dosificar cada vez que se avienten por el tobogán. <p>Vuelta a la calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recolección de todos los materiales, incluyendo la basura generada por los globos.

Sesión: 4	Tiempo: 1 hora y 45 minutos	Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Experimente sus posibilidades de acción motriz, a través de los juegos pre deportivos y modificados ✓ Fomentar la iniciación deportiva ✓ Reconocer la importancia de la iniciación deportiva como un contenido valioso a trabajar en su nivel educativo de formación. ✓ Valorar los medios de la educación física como parte indispensable de su formación 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Conceptuales: medios de la educación física, juegos pre deportivos, juegos modificados, iniciación deportiva - Procedimentales: ejecuta pases adecuadamente, realiza el conteo de pases preestablecido, anticipa acciones - Actitudinales: colaboración, inclusión, trabajo en equipo, respeto, 		
Metodología de enseñanza: descubrimiento guiado y resolución de problemas		
Materiales:		
Instalaciones: Cancha multiusos o espacio amplio		
Actividad 1 (sesión práctica) <p>Parte inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ “Balón numerado”. Se forman dos equipos, cada uno se sitúa a cada extremo de la cancha, cada equipo enumera a sus miembros del 1 en adelante. En el centro de la cancha habrá un árbitro que sorte el balón. El árbitro lanza el balón al aire en el centro de la media cancha al tiempo que da un número; los poseedores de este número correrán a atrapar el balón. Quien atrapa el balón consigue un punto para su equipo. Ganará el equipo que alcance el número de puntos convenido. Variantes: por parejas, modificando la posición del cuerpo (acostado, hincado, sentado), cambiar el tamaño del móvil. ✓ “10 pases”, se forman dos equipos, los cuales estarán distribuidos por toda la cancha, tendrán que realizar 10 pases consecutivos para obtener un punto; si el balón es interceptado por los adversarios, se inicia el conteo. Variantes: modificar la cantidad de pases, variar la posición del cuerpo. <p>Parte central:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ “Voli-toalla” en grupos de 6 y esos seis en parejas, cada equipo se colocara en un lado de la cancha, la cual estará dividida por un listón a 1,30 m de altura. Por parejas tendrán una toalla con la cual cacharan la pelota tratando de que no caiga al piso y trataran de lanzarla al equipo contrario. Variantes: modificar la cantidad de pases y cerrar con 3 pases por equipos, para que los alumnos asimilen las reglas básicas del voleibol. ✓ “Piso-cachibol”, en equipos de 6, cada equipo en un lado de la cancha se colocarán sentados. La red será colocada a 1.30 m. Tendrán que cachar el balón, realizar 3 pases entre los compañeros de equipos y lanzar el balón por arriba de la red, tratando que el equipo adversario no pueda cacharla. Se realiza la puntuación con las reglas del volibol. Variantes: el número de pases, la posición del cuerpo (acostado, hincado, hasta quedar de pie y el juego se convierta en “Cachibol”). 		

Vuelta a la calma:

- ✓ Platica sobre la importancia de fomentar la colaboración y evitar la competición.
- ✓ Recordar la aplicación del juego por parte de los alumnos (previamente elegido), a partir de la próxima sesión.

SESIÓN: 5, 6, 7 y 8	Tiempo:	Fecha:
Objetivos de la sesión:		
✓ Experimentar el rol de docente de educación física a través del aprendizaje situado		
✓ Vivenciar condiciones lo más cercanas a las reales de trabajo		
Contenidos:		
- Conceptuales: juegos cooperativos, juegos modificados, juegos pre deportivos, juegos tradicionales, juegos de expresión corporal, cuento motor.		
- Procedimentales: situarse como docente de educación física		
-Actitudinales: asume su rol, colaboración, inclusión, comunicación, respeto, sensibilización.		
Metodología de enseñanza: mando directo, descubrimiento guiado y resolución de problemas		
Materiales: el material deportivo que el alumno requiera para cada juego.		
Instalaciones: Cancha multiusos o espacio amplio		
Actividad 1 (sesión práctica)		
La asignación de estos juegos fue por libre elección, escogiendo una opción de las presentadas; con la intención de que se sintieran más cómodos y seguros a la hora de aplicar el juego. Recordemos que es un taller introductorio, donde es importante el disfrute de las actividades, antes que el rendimiento.		
✓ Sesión 5 – aplicación de juegos cooperativos, el cual eligieron 7 alumnos.		
✓ Sesión 6 _ aplicación de juegos tradicionales, el cual eligieron 6 alumnos		
✓ Sesión 7 _ aplicación de juegos de expresión corporal (5 alumnos) y cuento motor (5 alumnos)		
✓ Sesión 8 _ aplicación de juegos pre deportivos (5 alumnos) y modificados (1 alumno)		
Vuelta a la calma:		
✓ Platicar sobre elementos del juego, elementos de la sesión de educación física, exaltar puntos fuertes e indicar la oportunidad de mejora.		
✓ En la última sesión entrega de tríptico, previamente acordado; y es parte de las evidencias del bloque I, el cual finaliza con la aplicación de estos juegos.		

Instrumentos de evaluación de la secuencia didáctica 6

Lista de cotejo para las sesiones prácticas

Indicadores	SI	NO
1.- Participa activamente en el juego		
2.- Comprende las instrucciones y reglas de juego		
3.- Se comunica con sus compañeros		
4.-Disfruta y muestra entusiasmo en la realización del juego		
5.- Se integra bien en los diferentes equipos		
6.- Es respetuoso con las ideas y aportaciones de sus compañeros		
7.- Colabora y apoya a sus compañeros		
8.- Reconoce los medios de la educación física		
9.- Valora los medios de la educación, como una oportunidad para mantenerse activo		

Rúbrica para la aplicación del juego

Valor total _____

Nombre: _____

Elementos A Evaluar	Excelente	Bueno	Mejorable
Relación con la opción seleccionada	El juego se relaciona con la opción seleccionada	El juego presenta alguna relación con la opción seleccionada	El juego no se relaciona con la opción seleccionada
Actitud	El alumno puso mucho esfuerzo en hacer el juego interesante y divertido.	El alumno puso mucho esfuerzo en hacer el juego interesante y divertido para jugar; sin embargo faltó mantener a los participantes en mayor movimiento.	El alumno trató de hacer el juego interesante y divertido, pero algunas cosas hicieron el juego difícil de entender y/o disfrutar.

Preparación	Muestra preparación previa de la actividad, ya que tiene claridad en las indicaciones y en la aplicación del juego.	Muestra preparación previa de la actividad, ya que tiene claridad en las indicaciones y en la aplicación del juego en un 80 %	Muestra poco dominio de la actividad y falta de claridad en las explicaciones.
--------------------	---	---	--

Rúbrica del tríptico

Valor _____

Integrantes del equipo _____

Indicadores	Excelente	Bueno	Mejorable
Organización Y Atractivo	Consta de tres caras, es atractivo y original; presenta información clara de las ideas principales del tema y éstas se encuentran muy bien organizadas.	Consta de tres caras, es atractivo; presenta información concreta y bien organizada relativa a las ideas principales del tema.	Tiene un formato poco definido y presenta información adecuada, y concreta en su mayor parte, organizada y relacionada con el tema
Precisión Y Pertinencia Del Contenido	Contiene la información requerida de acuerdo al tema, es precisa, pertinente y válida. Destaca ideas principales e incluye información adicional importante	Contiene toda la información requerida y ésta es en lo general apropiada y precisa. Destaca las ideas principales del tema	Contiene solo parte de la información requerida y destaca la mitad de ideas principales.
Redacción	Toda la información escrita muestra una síntesis, ortografía y puntuación adecuada. El vocabulario empleado y el estilo del texto resultan pertinentes	La mayor parte de la información escrita muestra una síntesis, ortografía y puntuación adecuada. El vocabulario empleado y el estilo del texto resultan en su mayoría pertinentes	Por lo menos la mitad de la información escrita muestra una síntesis, ortografía y puntuación adecuada. Sólo en algunas secciones del tríptico se emplea un vocabulario pertinente

Secuencia didáctica 7

Unidad Didáctica: Educación Emocional		No. de sesiones: 2
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollar una mayor competencia emocional ✓ Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones ✓ Identificar las emociones de los demás ✓ Aumentar sus habilidades sociales ✓ Reconocer en la educación física un medio para trabajar la educación emocional 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Teorías de la educación emocional ✓ Concepto de educación emocional ✓ Actividades prácticas para trabajar las emociones 		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Educación emocional ✓ Emociones ✓ Actividades prácticas para trabajar las emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Expresar emociones ✓ Reconocer emociones propias y de sus compañeros 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Empatía ✓ Colaboración ✓ Respeto ✓ Sensibilización ✓ Inclusión ✓ Sinceridad ✓ Unidad
Estilos de Enseñanza: <p>Los estilos de enseñanza no se dan de forma pura en su aplicación real, por lo que se tiende a agrupar los estilos de enseñanza en categorías más amplias con características comunes. Nosotros nos vamos a basar por este motivo en la clasificación de Delgado Noguera (1992).</p> <p>Estilo tradicional:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mando directo: La actuación técnica de este estilo se caracteriza por ofrecer una información inicial por parte del profesor a través de una explicación y una demostración. Una vez comprendida la explicación y vista la demostración, la ejecución de la tarea. es simultánea para todos los 		Evaluación: <p>Lista de cotejo: Es un instrumento que permite identificar comportamiento con respecto a actitudes, habilidades y destrezas. Contiene un listado de indicadores de logro en el que se constata, en un solo momento, la presencia o ausencia de estos mediante la actuación de alumno y alumna.</p>

<p>alumnos.</p> <p>Estilos cognoscitivos: Son aquellos que intentan estimular un aprendizaje activo y significativo a través de la indagación y la experimentación motriz, lo que traslada la toma de decisiones al alumno.</p> <p>○ Descubrimiento guiado: Se fundamenta en una búsqueda de carácter cognitivo, siendo la mayoría de soluciones aportadas de forma verbal. Se plantean preguntas cuya única respuesta válida (planteamiento convergente) constituyen los pasos de la progresión y éstos serán puestos en práctica de una manera motriz por los alumnos.</p>	
--	--

Planes clase de la secuencia didáctica 7

Sesión: 1	Tiempo: 2 horas	Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer los conceptos y principios que rigen la Educación Emocional ✓ Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones ✓ Identificar las emociones de los demás 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Conceptuales: definición de Educación Emocional y sus principales teorías - Procedimentales: expresar emociones, Reconocer emociones propias y de sus compañeros - Actitudinales: se muestra receptivo y participa activamente 		
Metodología de enseñanza: mando directo y descubrimiento guiado		
Materiales: cañón, laptop, cuestionarios y materiales didácticos de la Psicóloga que imparte el taller.		
Instalaciones: aula		
<ul style="list-style-type: none"> • Taller de “Educación Emocional” <p>Se contactó a la psicóloga Claudia Solana, Directora General del Instituto de Capacitación y Atención en Psicología y Sexualidad (ICAAPS), la cual impartió este taller, con duración de 2 horas. Contando con una parte teórica, y una sección breve de dinámicas para trabajar las emociones con los alumnos.</p>		

Sesión: 2	Tiempo: 1 hora y 50 minutos	Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocer en la educación física un medio para trabajar la educación emocional ✓ Conocer las emociones básicas, tomar conciencia de ellas y reconocer como estas se generan en nosotros 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Conceptuales: emociones, competencias emocionales - Procedimentales: expresar emociones, manifestación motriz de las emociones, reconocer emociones propias y de los demás - Actitudinales: empatía, colaboración, respeto, sensibilización, inclusión, sinceridad, unidad 		
Metodología de enseñanza: mando directo y descubrimiento guiado		
Materiales: bolsa, papeles con emociones, cartulinas grandes, pegamento, imágenes de deportistas		
Instalaciones: Cancha multiusos o espacio amplio		

Actividad 2 (sesión práctica)

Parte inicial.

- ✓ **Recordar emociones positivas y negativas**
- ✓ **“El virus emocional”**, Explicar que las emociones se pueden contagiar. Se solicitan cuatro voluntarios con emociones positivas y negativas deben contagiar al resto. Se contagia atrapando a la persona, tocándola, además hay que ir representando la emoción. Después se juntan los que han sido atrapados con los de su misma emoción y compartir la emoción. Reflexión: ¿Cómo se han sentido? ¿Cual les ha gustado representar?

Parte central:

- ✓ **“El deportista emocionado”**, se distribuyen por todo el espacio imágenes de deportistas famosos, agarramos por pareja una imagen. Tenemos que imaginar que somos los deportistas de las imágenes y que estamos en esa situación deportiva. Cada pareja debe moverse como lo haría él y hacerlo con mucha gesticulación. Reflexión: ¿Cómo se mueve el cuerpo? ¿Rápido, lento, con muchos gestos amplios o reducidos, que hacíamos con la cara? ¿Cómo te sentías? Alegre, triste...
- ✓ **“Teatro emocional”**, En grupos de 5 personas, darle a cada uno una emoción negativa (ira, ansiedad). Dar tiempo para que la representen en una situación de la vida. **Reflexión:** Comentar como puede solucionarse esa situación, practicar una forma de reaccionar ante estas situaciones que no nos gustan; cuando estamos enfadados, tenemos miedo, tenemos estrés por algún examen, estamos nerviosos, queremos pegar a alguien. Como dijimos es normal tener estas emociones pero lo importante es saber cómo manejarlas, cómo reaccionar ante ellas.

Vuelta a la calma:

- ✓ **“La bolsa emocional”** En dos equipos, representar la emoción que el capitán del grupo saca de la bolsa. El resto debe adivinarla. A continuación pegarla en una cartulina y comentarlas. Observación: Remarcar que las emociones no son buenas ni malas simplemente son. Podemos sentir emoción pero no dejamos llevar por ellas. Sentir ira cuando vemos una injusticia está bien, pero eso no significa agredir a otra persona.

Instrumentos de evaluación de la secuencia didáctica 7

Lista de cotejo

Indicadores	SI	NO
1.- Participa activamente en la actividad		
2.- Comprende las instrucciones		
3.- Reconoce sus emociones y las expresa		
4.-Se expresa con libertad en diferentes lenguajes (oral, escrito, corporal), comprende mensajes e ideas diversas, es dialogante y capaz de escuchar a otros		
5.-Disfruta y muestra entusiasmo en la realización de la actividad		
6.- Respeta las ideas de los demás, resolviendo las situaciones conflictivas y estableciendo relaciones interpersonales adecuadas		
7.- Posee habilidades sociales, autónomas e independientes que le lleva a establecer relaciones equilibradas		
8.- Se relaciona efectivamente con sus compañeros		
9.- Es capaz de colaborar con sus compañeros		
10.- Piensa en soluciones, alternativas y estrategias personales a los problemas a los que se enfrenta orientándolos hacia un bien común		

Secuencia didáctica 8

Unidad Didáctica: Conocimiento Del Cuerpo Y Sus Manifestaciones En El Plano Motriz		No. de sesiones: 7
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer los sistemas energéticos del organismo que intervienen al realizar un actividad físico-deportiva ✓ Fortalecer las habilidades motrices básicas ✓ Comprender cuales son las capacidades físicas condicionales y coordinativas ✓ Conocer cómo se pueden trabajar las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas a través de la educación física 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sistemas energéticos ✓ Habilidades motrices básicas ✓ Capacidades físicas condicionales ✓ Capacidades físicas coordinativas 		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sistemas energéticos ✓ Habilidades motrices básicas ✓ Capacidades físicas condicionales ✓ Capacidades físicas coordinativas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cómo trabajar las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas ✓ Experimentar los sistemas energéticos ✓ Experimentar un circuito motriz 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Participación activa ✓ Motivación ✓ Superación ✓ Colaboración
Estilos de Enseñanza: Estilo tradicional: i para todos los alumnos. <ul style="list-style-type: none"> ○ Asignación de tareas: Después de la explicación y/o demostración de la tarea se produce una dispersión de los alumnos que comienzan a trabajar a su propio ritmo. El alumno se hace más responsable de su actuación y puede adaptar la tarea a sus posibilidades. El profesor se ve liberado de dirigir la acción y puede utilizar más tiempo en retroalimentaciones. Estilos cognoscitivos: Son aquellos que intentan estimular un aprendizaje activo y significativo a través de la indagación y la experimentación motriz, lo que		Evaluación: Lista de cotejo: Es un instrumento que permite identificar comportamiento con respecto a actitudes, habilidades y destrezas. Contiene un listado de indicadores de logro en el que se constata, en un solo momento, la presencia o ausencia de estos mediante la actuación de alumno y alumna. Rúbrica: Una rúbrica es una guía educativa que describe los criterios con unas escalas para caracterizar los niveles de ejecución. A fin de juzgar la calidad de las tareas realizadas por los estudiantes. Tiene como propósito explorar las fortalezas y las limitaciones de los alumnos en

traslada la toma de decisiones al alumno.	su aprendizaje.
<ul style="list-style-type: none"> ○ Descubrimiento guiado: Se fundamenta en una búsqueda de carácter cognitivo, siendo la mayoría de soluciones aportadas de forma verbal. Se plantean preguntas cuya única respuesta válida (planteamiento convergente) constituyen los pasos de la progresión y éstos serán puestos en práctica de una manera motriz por los alumnos. 	

Planes clase de la secuencia didáctica 8

Sesión: 1	Tiempo:	Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer los sistemas energéticos que se producen en el organismo la realizar un actividad física ✓ Experimentar los sistemas energéticos en el propio organismo 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Conceptuales: sistema anaeróbico aláctico, sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica, sistema aeróbico u oxidativo. - Procedimentales: experimentar los sistemas energéticos - Actitudinales: participación activa, motivación, superación, colaboración 		
Metodología de enseñanza: mando directo y asignación de tareas		
Materiales: cañón, laptop, video, plumón, conos, cronometro		
Instalaciones: salón y pista de atletismo		
Actividad 1 (clase teórica) Tiempo: 50 min. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lluvia de conocimientos previos sobre Sistemas Energéticos ✓ Proyección de video sobre el tema Actividad 2 (clase práctica) Tiempo estimado: 50 minutos <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sistema anaeróbico aláctico (menos de 30 seg. / intensidad 100%) Esfuerzos cortos y explosivos: saltos, lanzamientos, levantamiento de pesas, carreras cortas y otros. Test de 10 saltos continuos (saltos de rana) y determinar la distancia. ✓ Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica (segunda fuente de ATP, de 40 segundos a 2-3 minutos/Intensidad 90%). Eventos cíclicos de media distancia: Carrera de 400, 800 y 1200 metros en 		

<p>Atletismo, natación, remo, entre otros. Test carrera de 40 seg. (J. Matzudo)</p> <p>✓ Sistema aeróbico u oxidativo (3-5 min. /Intensidad 60%) Eventos de largas distancias y duración en el atletismo: 5000m y más, como el maratón. Test de Cooper.</p> <p>Observación: recordar que el taller no se basa en el rendimiento, sino en el disfrute y la utilidad de las acciones emprendidas.</p>
--

Sesión: 2	Tiempo: 1 hora y 50 minutos	Fecha:
Objetivos de la Sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer los principales huesos y músculos del cuerpo ✓ Analizar su importancia para el desempeño motriz 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Conceptuales: principales huesos y principales músculos del cuerpo humano - Procedimentales: ubicar y nombrar los huesos y músculos del cuerpo humano - Actitudinales: participación activa, motivación, superación, colaboración 		
Metodología de enseñanza: asignación de tareas, resolución de problemas		
Materiales: cañón, laptop, video, recortes con nombres de huesos y músculos, esqueleto humano de cartulina, cráneo de unicel.		
Instalaciones: salón y cancha multiusos o espacio amplio		
Actividad 1 (trabajo teórico) Tiempo: 40 minutos <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lluvia de conocimientos previos sobre Sistema óseo y muscular ✓ Proyección de video sobre el tema Actividad 2 (sesión práctica) Tiempo: 50 minutos <p>Parte inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ “Ayer fui al médico”, el maestro cantará la canción y los alumnos repetirán. Tocando el hueso o músculo que se nombre. Ayer fui al médico y me receto que moviera el iliaco, porque tengo un tic tic tic... Ayer fui al médico y me recetó que moviera el bíceps, porque tengo un tic tic tic... ✓ “Roba colas” <p>Parte central:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ “Carrera de huesos”, se formaran dos equipos, que estarán formados en fila. En el espacio se distribuirán papeles con los nombres de los huesos, a la indicación el primero de cada fila correrá y tomará un papel, de acuerdo al nombre que le toque, correrá al esqueleto y colocará el papel en el hueso que cree que corresponde. Regresará a su fila y se formará hasta el final, inmediatamente saldrá el siguiente compañero, 		

hasta colocar cada papelito en su lugar. **Variantes:** modificar la posición de salida (acostado, hincado, sentado). Al final, los dos equipos se acercarán a cada esqueleto para revisar que estén bien acomodados los nombres de los huesos, en caso de no ser así, en equipo corregir.

- ✓ **“Silueta humana”**, estarán divididos en dos equipos. Cada equipo, dibujará la silueta humana y dibujará los músculos que le han sido asignados por el maestro.

Vuelta a la calma:

- ✓ **“Simón dice”**, en este juego los alumnos se colocarán todos formando un círculo. El maestro también debe formar parte de ese círculo, ya que primero va a dirigir la actividad y después lo harán los alumnos. Una vez estén todos en el círculo, el maestro tendrá que decir una serie de acciones como: **"nos tocamos el fémur"**. En este caso los alumnos NO deberán tocarse la cabeza porque sólo tienen que realizar la acción que la profesora diga cuando la frase sea:

"Simón dice... que nos toquemos la tibia"

"Simón dice... que nos toquemos el trapecio"

Cuando se diga la frase correctamente los alumnos tendrán que realizar la acción dicha. El maestro dirá frases relacionadas con los huesos y los músculos, ya que es el tema a desarrollar.

Sesión: 3	Tiempo: 1 hora y 50 minutos	Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocer las habilidades motrices básicas ✓ Utilizar los medios de la educación física para fortalecerlas 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Conceptuales: caminar, reptar, rodar, saltar, correr, girar, lanzar, recepcionar - Procedimentales: experimentar las habilidades motrices básicas - Actitudinales: participación activa, motivación, superación, colaboración 		
Metodología de enseñanza: mando directo y asignación de tareas		
Materiales: conos, pelotas, cuerdas, colchonetas		
Instalaciones: salón y cancha multiusos o espacio amplio		
Actividad 1 (trabajo teórico) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lluvia de ideas sobre habilidades motrices básicas ✓ Video de habilidades motrices básicas Actividad 2 (sesión práctica) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Circuito motriz de habilidades motrices básicas <ul style="list-style-type: none"> • Carrera • Saltar conos • Gatear 		

- Saltar la cuerda
- Caminata en reversa
- Salto con giro (4 veces)
- Rodar
- Correr al punto inicial
- Lanzar una pelota y tratar de encestar

Sesión: 4	Tiempo: 1 hora y 50 minutos	Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer las capacidades físicas condicionales ✓ Experimentar las capacidades físicas condicionales 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> - Conceptuales: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad - Procedimentales: experimentar las capacidades físicas condicionales - Actitudinales: participación activa, motivación, superación, colaboración 		
Metodología de enseñanza: asignación de tareas y descubrimiento guiado		
Materiales: tapetes de Pilates, colchonetas o tapetes de foami, conos		
Instalaciones: Cancha multiusos o espacio amplio		
Actividad 1 (trabajo teórico) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lluvia de ideas sobre capacidades físicas condicionales ✓ Proyección de video 		
Actividad 2 (sesión práctica)		
Circuito de capacidades condicionales (50 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Circuito de capacidades físicas: se realizará 3 veces <ol style="list-style-type: none"> 1.- plancha 30 “ 2.- sentadillas 30 3.-1/2 lagartijas 30 4.- squad jumps 15 5.- puente (glúteo) 30 6.-Resistencia en piernas (pared) 30” 7.- Abdominal corta 30 8.- subir y bajar escaleras 9.-plancha lateral 30” 10.- Carrera a máxima velocidad/ 30 metros 		

Sesión: 5	Tiempo: 1 hora y 50 minutos	Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Experimentar las capacidades físicas condicionales ✓ Reforzar contenidos 		
Contenidos: <p>Conceptuales: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad</p> <p>- Procedimentales: experimentar las capacidades físicas condicionales</p> <p>-Actitudinales: participación activa, motivación, superación, colaboración</p>		
Metodología de enseñanza: mando directo y asignación de tareas		
Materiales: con los que cuenta el gimnasio de la institución, banca para pierna, banca para pecho, caminadora, escaladora, entre otras		
Instalaciones: gimnasio de la institución		
Actividad 1 (sesión práctica) <ul style="list-style-type: none"> ✓ Visita al gimnasio de la institución, el trabajo fue guiado por el Entrenador Jorge Morales Reyes, responsable de esta área. En esta sesión, el entrenador inició con el calentamiento, haciendo énfasis en su importancia para evitar lesiones; posteriormente, pasaron al gimnasio en donde se les enseñó cómo funciona cada aparato y que músculo era el que se trabajaba con él. 		

Sesión: 6	Tiempo: 1 hora y 50 minutos	Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conocer y analizar las capacidades físicas coordinativas ✓ Experimentar de manera motriz, cada una de las capacidades físicas coordinativas 		
Contenidos: <p>- Conceptuales: orientación, equilibrio, ritmo, adaptación, sincronización, reacción y diferenciación</p> <p>- Procedimentales: experimentar las capacidades físicas coordinativas</p> <p>-Actitudinales: participación activa, motivación, superación, colaboración</p>		
Metodología de enseñanza: asignación de tareas y descubrimiento guiado		
Materiales: tapetes de Pilates, tapetes de foami, cronometro, escaleras, cuerda, conos, viga de equilibrio		
Instalaciones: Cancha multiusos o espacio amplio		

Actividad 1 (trabajo teórico)

- ✓ **Lluvia de ideas sobre capacidades físicas coordinativas**
- ✓ **Proyección de video**

Actividad 2 (sesión práctica)

- ✓ **Calentamiento estático (a cargo de un alumno)**
- ✓ **Circuito motriz de capacidades físicas coordinativas (repetir 3 veces)**
 - Trabajo escaleras
 - Carrera en zigzag, con cambio de dirección (reversa) después del cono rosa
 - Saltar la cuerda (15 saltos)
 - Pasar la viga
 - Patinadores 30"
 - Jumping jacks (abrir y cerrar brazos y piernas), 30 "

Sesión: 7	Tiempo:	Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none">✓ Reforzar contenidos de capacidades físicas		
Contenidos: - Conceptuales: capacidades físicas condicionales y coordinativas - Procedimentales: experimentar las capacidades físicas condicionales y coordinativas - Actitudinales: participación activa, motivación, superación, colaboración		
Metodología de enseñanza: mando directo		
Materiales: tapete de Pilates, colchonetas o tapetes de foami		
Instalaciones: Cancha multiusos o espacio amplio		
Actividad 1 (trabajo práctico) Tiempo: 50 minutos <ul style="list-style-type: none">✓ Sesión de Pilates<ul style="list-style-type: none">• Calentamiento: cuello, hombro, cadera, rodillas y tobillos• Estirar la columna• Extensión de piernas de flexión a 90°• Cien piernas flexionadas• Estirar las piernas (agarrando tobillo-extender piernas a 45° y brazos extendidos-regresar a abrazar tobillos)• Estirar una pierna• Círculos con una pierna• Rodar como una pelota (manos en zona poplítea)• Entrecruzado (abdomen)• Estiramientos de las piernas extendidas (manos nuca- piernas flexión-90°-45°-90°-flexión)• Boca abajo: la cobra• Círculos con el cuello		

- Extensión de pecho (mano en la nuca)
- Plancha: elevación de piernas
- Patadas laterales
- ✓ Perro: rodilla-codo

Actividad 2

- ✓ Platica sobre la feria didáctica, recordar equipos, rúbrica o alguna duda por parte de los alumnos.

Instrumentos de evaluación de la secuencia didáctica 8

Lista de cotejo

Indicadores	SI	NO
1.- Participa activamente en la actividad		
2.- Comprende las instrucciones		
3.- Se comunica con sus compañeros		
4.-Disfruta y muestra entusiasmo en la realización de la actividad		
5.- Es respetuoso con las ideas y aportaciones de sus compañeros		
6.- Piensa en soluciones, alternativas y estrategias personales a los problemas a los que se enfrenta orientándolos hacia un bien común		
7.- Reconoce la importancia de mantenerse activo		
8.- Encuentra la motivación suficiente para esforzarse en el logro de la meta		
9.- Comprende que el esfuerzo se mide en relación de su propio logro y no en el de los demás y que es susceptible de mejora		
10.- Reconoce y valora su esfuerzo		

Lista de cotejo para contenidos de sistema óseo, muscular, habilidades motrices básica y capacidades físicas

Indicadores	SI	NO
1.- Reconoce los principales huesos del cuerpo humano		
2.- Reconoce las principales músculos del cuerpo		
3.- Identifica cuales son las habilidades motrices básicas		
4.- Diferencia capacidades físicas condicionales de capacidades físicas coordinativas		
5.- Identifica en su organismo, cada sistema energético		

Secuencia didáctica 9

Unidad Didáctica: <p style="text-align: center;">Feria Didáctica</p>		No. de sesiones: <p style="text-align: center;">1</p>
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Crear material didáctico para abordar los contenidos de cada asignatura ✓ Establecer proyectos en común 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Los propios de cada asignatura ✓ Para este taller: <ul style="list-style-type: none"> • Sistemas energéticos • Sistema óseo y muscular • Habilidades motrices básicas • Capacidades físicas 		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sistemas energéticos ✓ Sistema óseo y muscular ✓ Habilidades motrices básicas ✓ Capacidades físicas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Creación de material didáctico ✓ Dominio de contenidos 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Creatividad ✓ colaboración ✓ Responsabilidad ✓ Comunicación
Estilos De Enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> ○ Descubrimiento guiado: Se fundamenta en una búsqueda de carácter cognitivo, siendo la mayoría de soluciones aportadas de forma verbal. Se plantean preguntas cuya única respuesta válida (planteamiento convergente) constituyen los pasos de la progresión y éstos serán puestos en práctica de una manera motriz por los alumnos. ○ Resolución de problemas: La búsqueda será motriz. El profesor hace una pregunta general, la cual tiene varias soluciones validas (planteamiento divergente). Será conveniente una puesta en común con todas las soluciones aportadas y pasar a su ejecución en situaciones de juego. 		Evaluación: <p>Rúbrica: Una rúbrica es una guía educativa que describe los criterios con unas escalas para caracterizar los niveles de ejecución. A fin de juzgar la calidad de las tareas realizadas por los estudiantes.</p>

Instrumentos de evaluación de la secuencia didáctica 9

Rúbrica para la elaboración de material didáctico

Criterios/ Desempeño	Excelente	Bueno	Mejorable
Relación Con Los Contenidos	Es evidente la completa vinculación con los contenidos asignados	Es evidente la vinculación de los contenidos con el material didáctico en un 80 %	Es evidente la poca vinculación del material didáctico con los contenidos
Creatividad	El material muestra gran originalidad y es reflejo de la dedicación del equipo	El material muestra la dedicación del equipo, sin embargo es poco original	El material no muestra originalidad y es reflejo de la poca dedicación del equipo en su elaboración
Implicación Motriz	Producto de la creatividad, el material requiere completa implicación motriz	El material muestra poca creatividad, pero requiere mayormente implicación motriz	El material presentado, requiere mínima implicación motriz

Secuencia didáctica 10

Unidad Didáctica: Evaluación Y Retroalimentación		No. de sesiones: 1
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Evaluar el logro de los objetivos, el desempeño de los alumnos y el desempeño docente ✓ Reconocer áreas de oportunidad 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Autoevaluación ✓ Coevaluación ✓ Heteroevaluación 		
Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Autoevaluación ✓ Coevaluación ✓ Heteroevaluación 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Expresar ideas ✓ Llenar cuestionarios 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Respeto ✓ Comunicación ✓ Sinceridad ✓ Confianza ✓ Humildad
Estilos De Enseñanza: <ul style="list-style-type: none"> ○ Descubrimiento guiado: Se fundamenta en una búsqueda de carácter cognitivo, siendo la mayoría de soluciones aportadas de forma verbal. Se plantean preguntas cuya única respuesta válida (planteamiento convergente) constituyen los pasos de la progresión y éstos serán puestos en práctica de una manera motriz por los alumnos. ○ Resolución de problemas: La búsqueda será motriz. El profesor hace una pregunta general, la cual tiene varias soluciones validas (planteamiento divergente). Será conveniente una puesta en común con todas las soluciones aportadas y pasar a su ejecución en situaciones de juego. 		Evaluación: Diario reflexivo Lista de cotejo

Plan clase de la secuencia didáctica 10

Sesión: 1	Tiempo: 1 hora y 50 minutos	Fecha:
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Evaluar el logro de los objetivos, el desempeño de los alumnos y el desempeño docente ✓ Reconocer áreas de oportunidad 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Autoevaluación ✓ Coevaluación ✓ Heteroevaluación 		
Metodología de enseñanza: mando directo y asignación de tareas		
Materiales: diarios reflexivos, rúbricas, cuestionarios, cañón		
Instalaciones: salón de clases		
Actividad 1 <ul style="list-style-type: none"> ✓ Entrega de diarios reflexivos y su respectiva retroalimentación Actividad 2 <ul style="list-style-type: none"> ✓ Entrega de rúbrica de diario reflexivo para autoevaluación Actividad 3 <ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyección de rúbrica de feria didáctica ✓ Coevaluación en equipos “feria didáctica” con lista de cotejo Actividad 4 <ul style="list-style-type: none"> ✓ Heteroevaluación del curso <ul style="list-style-type: none"> • Maestro-alumnos • Alumnos - maestro 		

Instrumentos de evaluación de la secuencia didáctica 10

Rúbrica para la evaluación del diario reflexivo

Valor total: _____

Nombre: _____

Criterios	Excelente	Bueno	Aceptable
Cantidad de registros	Cada sesión es analizada, aporta comentarios claros y reflexión sobre lo tratado.	El 80% de las sesiones son analizadas, aporta comentarios claros y reflexión sobre lo tratado.	El 60% de las sesiones son analizadas, aporta comentarios claros y reflexión sobre lo tratado.
Sobre los Contenidos	Describe claramente lo aprendido en cada sesión, no necesariamente coincide con los temas expuestos, y expone dudas en caso de tenerlas.	Gran parte de lo aprendido es descrito claramente y expone dudas en caso de tenerlas.	Gran parte de lo aprendido es descrito, sin embargo lo hace con poca precisión y expone dudas en caso de tenerlas.
Sobre la repercusión e impacto	Explica claramente cuál fue la repercusión que la sesión tuvo en su forma de concebir la actividad física y el impacto en su vida.	Explica en la mayoría de las sesiones claramente cuál fue la repercusión que la sesión tuvo en su forma de concebir la actividad física y el impacto en su vida.	Menciona en algunas sesiones la repercusión que la sesión tuvo en su forma de concebir la actividad física y el impacto en su vida; pero no lo hace con claridad.

Lista de cotejo para heteroevaluación

Maestro – alumnos

Indicadores	SI	NO
1.- Participaron activamente en las actividades		
2.- Recibieron con agrado los consejos o aportaciones		
3.- Se comunicaron con sus compañeros		
4.-Disfrutaron y mostraron entusiasmo en la realización de la actividades		
5.- fueron respetuosos con las ideas y aportaciones de sus compañeros		
6.- Mostraron una actitud inclusiva y colaborativa		
7.- Reconoce la importancia de mantenerse activo		
8.- Adopta hábitos saludables, tendientes al mantenimiento de un estilo de vida activo		
9.- Es capaz de identificar las problemáticas de salud a las que se enfrenta la sociedad, derivadas de un estilo de vida sedentario.		
10.- Valora la educación física como un medio indispensable para el desarrollo integral del ser humano y educar para la salud		
11.- Reconoce y gestiona sus emociones de manera más equilibrada, y analiza su influencia en su desempeño motriz.		
12.- Es capaz de proponer estrategias que contribuyan a la promoción de la salud y de estilos de vida activos		

Alumnos - Maestro

Indicadores	SI	NO
Respeto los acuerdo acordados en el encuadre		
Evaluó de acuerdo a las rúbricas establecidas		
Entrego en tiempo y forma las evaluaciones		
Retroalimentó el proceso		
Los contenidos fueron pertinentes y relevantes		
Mostró dominio de los contenidos		
Mostró apertura para el diálogo		
Mostró una actitud inclusiva y colaborativa		
Se condujo con congruencia		

Valoración de la propuesta

Nombre:	Curso:
¿Cuánto te ha gustado este taller de actividad física y salud?	
Mucho	Bastante
Poco	
¿Qué es lo que más te ha gustado del taller?	
Información	Desafíos físicos cooperativos
Tríptico/video	Juegos cooperativos
Elaboración del material didáctico	Juegos modificados
Caminatas	Juegos pre deportivos
Trabajo en Huerto Escolar	Circuito motriz
Educación emocional	Juegos –educación emocional
Aplicación del juego	Pilates
Visita al gimnasio	
¿Qué es lo que menos te ha gustado?	
¿Qué has aprendido con este taller?	
¿Puedes aplicar lo aprendido a tu vida?	
Mucho	Bastante
Poco	
¿Haz utilizado algo de lo aprendido en el taller? Menciona que.	

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

NELLY CALLEJAS GONZÁLEZ

Candidata para obtener el grado de Maestría en Actividad Física con Orientación en Educación Física.

Reporte de Prácticas Profesionales: LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ESTRATEGIA PARA FORTALECER LA ALFABETIZACIÓN FÍSICA.

Campo temático: Educación Física

Lugar y fecha de nacimiento: Veracruz, Ver. El 2 de Febrero de 1984

Lugar de residencia: Xalapa, Veracruz.

Procedencia académica: Escuela Normal Veracruzana “Enrique C. Rébsamen”

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

2016 – 2018 Docente de la **Benemérita Escuela Normal Veracruzana “Enrique C. Rébsamen”** para la Licenciatura de Educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria.

2007 – 2015 Docente de la **Benemérita Escuela Normal Veracruzana “Enrique C. Rébsamen”** para la Licenciatura de Educación Física.

2006 – 2008 Docente de Educación Física de la **Escuela Primaria “Lázaro Cárdenas”**.

2005 – 2006 Instructora de Pilates en “OM Pilates Studio”

E-mail: ncg0510@hotmail.com